

آسم چیست؟

آسم بیماری است که راه های هوایی نسبت به محرکهای گوناگون تحریک پذیر شده و در مقابل این عوامل تنگ میشوند. آلرژی مهمترین علت آسم است.

اطلاعات کلی:

آسم یک بیماری غیر واگیر است.

افراد که به آسم مبتلا می شوند اغلب در خانواده های آلای با سابقه مثبت فامیلی هستند. چاقی می تواند استعداد ابتلا به آسم را افزایش دهد. آسم میتواند در هر سنی بروز کند. حملات آسم قابل پیشگیری است. مددجویان مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیمار مشکلی برای ورزش ندارند.

عوامل آغازگر حملات آسم:

۱. عوامل حساسیت زای حیوانات.

• حیوانات دست آموز مانند سگ و گربه و پرند در خانه نگهداری نکنید.

• از بکار بردن بالش یا تشک حاوی پر اجتناب کنید.

۲. هیبره موجود در گرد و خاک خانه ها

هیبره ها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی شوند و در گرد و خاک خانه، ملافه و تشک و عروسکهای پشمالو وجود دارند. بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی قرار دهید. و ملافه ها را در هفته یک بار با آب داغ بشویید.

۳. گرده ها و قارچ های هوازی :

درفصول گرده افشانی پنجره ها را بسته و ازدستگاه تهویه استفاده نمائید.

۴. دودسیگار: هیچگاه سیگاریا قلیان نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار بکشد.

۵. تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی:

تغذیه با شیرمادر تا ۶ ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می کند در شروع تغذیه کمکی ازدادن سفیده تخم مرغ، گوجه، توت فرنگی، ماهی، شیرگاو، فرآورده های گندم، سویا، چپیس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم اجتناب کنید.

۶. عطر ها و بوها : بوی زیاد، بوی عطر و شامپو و صابون ها، دود، بوی سرخ کردنی

هیجانان روحی و استرس، ورزش و فعالیت های زیاد، سینوزیت با ترشحات پشت حلق، داروها، ریفلاکس معده، عفونت های ویروسی سیستم تنفسی، نیز می تواند علل ایجاد آسم باشد

علائم وقوع حملات آسم:

❖ افزایش تعداد نفس

❖ افزایش سرفه، خس خس، تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه.

❖ هرگونه سختی در نفس کشیدن. کوتاهی تنفس

❖ در صورت تشدید حملات: خواب آلودگی، کاهش اکسیژن خون و سیاه شدن بیمار

❖ این علائم عودشونده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چندروز طول بکشد، حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید باشد. مراقبتهای پزشکی برای حملات شدید لازم است

موارد پیشگیری:

✓ نقل مکان به مکانی با آب و هوای مناسب در یهود بیماری شما موثر است

✓ استنشاق هوای دارای رطوبت صددرصد و گرمای ۳۷ درجه سانتیگراد می تواند از حملات آسم پیشگیری کرد.

✓ خود را در معرض تغییر ناگهانی دما قرار ندهید و در هوای سرد صورت و بینی خود را با ماسک بپوشانید.

✓ نوشیدن مایعات کافی از سخت شدن ترشحات برونش جلوگیری می کند.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی

آسم



تهیه و تنظیم: ن. مولائی

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: آموزش به بیمار و خانواده بشری.

تاریخ تهیه: آذر ۱۴۰۰

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

✓ برخی از اسپری ها به طورمثال: بکلومتازون باعث عفونت های قارچی دهان و قلب می شوند به همین دلیل برا کاهش عفونت قارچی بلافاصله پس از استنشاق اسپری دهان خود را آب بکشید.

✓ ازایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید توصیه می شود که روزانه ۳-۲ لیتر مایعات مصرف کنید

✓ دراول پاییز با پزشک خود درمورد تزریق واکسن پنومونی و آنفلوانزا مشورت نمایید

✓ بهتراست اطاق خواب از مواد آلرژی زا ومحرك دور باشد.

✓ درصورت تغییر رنگ خلط ، افزایش سرفه ،افزایش غلظت خلط ، سنگینی سینه فورا باپزشک خود تماس بگیرید.

✓ از مصرف غذاهایی که باعث حساسیت می شوند

مانند: تخم مرغ، گوجه فرنگی، توت فرنگی، بادام زمینی، صدف وگردو.. اجتناب کنید

✓ توصیه میشود غذا درحجم کم وتعداد دفعات بیشتر مصرف شود.

✓ از غذاهای پرپروتئین وپرکالری (گوشت و لبنیات) وسرشار از ویتامین C(مرکبات و سبزیجات تازه) استفاده کنید .

✓ برای کمک به خروج ترشحاتی که درراههای هوایی دارید از ورزش های تنفسی(تنفس با لب های غنچه) که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده می شود استفاده کنید

✓ ورزش کاران مبتلا به آسم لازم است با پزشک خود درمورد ادامه ورزش مشورت کنند. قبل از انجام، ورزش از داروها تجویز شده استفاده کنید.

✓ امکان بروز خشکی دهان، سرفه، خشکی گلو، گرفتگی صدا پس از استفاده از اسپری ها برای شما وجوددارد.

✓ بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند احتمالا درمورد مصرف داروها ضدآسم آموزش های بیشتر از پزشک خود بخواهند زیرا این داروها عوارض قلبی عروقی به همراه دارند.

✓ اگر تحت درمان با پردنیزولون هستید و با این دارو مرخص میشوید حتما با پزشک خود درارتباط باشید تادرسورت بهبودی طبق نظرپزشک مقدار مصرف دارو را کاهش دهید و هرگزدارو را یکباره قطع نکنید