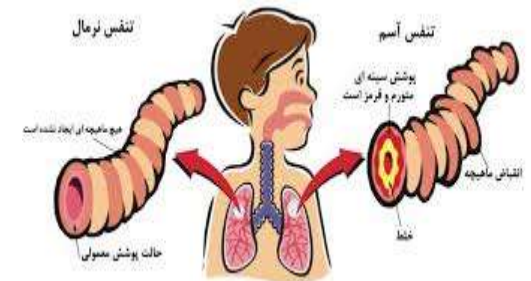


آسم

آسم بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. منظور از مزمن این است که بیماری همیشه وجود دارد: حتی زمانی که بیمار مبتلا به آسم احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری، به دنبال واکنشی که راه های هوایی به عوامل محرک و حساسیت را نشان می دهند، وقایع زیر رخ می دهد:

- ۱- پوشش داخلی راه های هوایی، متورم و ملتهب می شود.
 - ۲- ترشحات راه های هوایی (موکوس) زیاد می شود.
 - ۳- عضلات اطراف راه های هوایی منقبض می شود.
- این سه عامل، موجب انسداد راه های هوایی می شوند و در نتیجه، هوای کمتری عبور می کند. در ادامه با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می کند.



علل آسم:

- ۱- سابقه خانوادگی به بیماری آسم یا یکی از بیماریهای آلرژیک
- ۲- کرده های گل و گیاه و عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)
- ۳- هیره یا مایت موجود در گرد و خاک خانه ها و آلودگی هوا
- ۴- دودسیگار و سایر مواد دخانه مانند قلیان و پیپ
- ۵- تغییرات آب و هوا بخصوص آب و هوای سرد و خشک
- ۶- بوهای تند (مانند رایحه عطر و ادکلن و لاک ناخن)
- ۷- آلاینده های شیمیایی مانند شوینده ها و حشره کش ها
- ۸- تغییرات هیجانی شدید (مانند خنده و گریه شدید، غم و شادی مفرط، استرس)
- ۹- عفونتهای ویروسی (سرماخوردگی و آنفلوآنزا)
- ۱۰- ورزش و فعالیت فیزیکی شدید
- ۱۱- داروهایی مانند آسپرین و برخی مسکن ها
- ۱۲- مواد افزودنی غذاها و حساسیت های غذایی: به ویژه در کودکان
- ۱۳- عدم تغذیه با شیر مادر
- ۱۴- کمبود ویتامین دی
- ۱۵- چاقی
- ۱۶- بوی های تند و تحریک کننده (بوی شوینده ها و ضد عفونی کننده ها، الکل، عطر، اسپند و ...)

علائم آسم:

- ۱- سرفه: سرفه بیماران مبتلا به آسم معمولاً در اواخر شب و اوایل صبح تشدید می شود و خواب آنها را مختل می کند.
- ۲- خس خس: نوعی صدای زیر است که هنگام تنفس (معمولاً بازدم) شنیده می شود.
- ۳- تنگی نفس: در تنفس طبیعی، عمل دم و بازدم به راحتی و بدون احساس فشار یا کمبود هوا صورت می گیرد ولی اگر بیمار دچار اختلال تنفسی به صورت تنگی نفس شود، باید به آن به عنوان یکی از علائم هشدار دهنده توجه کرد و به پزشک مراجعه کرد.

البته همه بیماران علائم بالا را بطور کامل ندارند و شدت و میزان این علائم نیز در حالت های مختلف بیماری یک بیمار (به ویژه در هنگام حمله آسم) متفاوت است.

حمله آسم:

- وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود، به آن حمله آسم اطلاق می شود. علائم حمله آسم عبارتند از:
- ۱- تنگی نفس شدید و تنفس سطحی و سریع
 - ۲- عرق سرد
 - ۳- استفاده از عضلات تنفسی فرعی که نشانه آن کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده ای به درون قفسه سینه است.
 - ۴- افت سطح هوشیاری



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا شهرستان مانه و سملقان

راهنمای خود مراقبتی در آسم



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :
nkums.ac.ir/category/1541

بهترین ورزشها برای بیمار مبتلا به آسم :

پیاده روی / شنا و دوچرخه سواری است .

در هر صورت باید توجه داشت که فعالیت بدنی و ورزش در بعضی از افراد می تواند باعث شروع حمله آسم شود .
لذا این بیماران ، بخصوص در هوای سرد و خشک ، باید قبل از شروع ورزش ، چند دقیقه بدن خود را با نرمشهای سبک گرم کنند و در صورتی که هنگام ورزش دچار علائم بیماری می شوند ، باید نیم ساعت قبل از شروع ورزش ، اسپری را که پزشک تجویز کرده مصرف کنند .

رژیم غذایی

بیمار مبتلا به آسم بهتر از مصرف ادویه جات ، غذای تند و شور و پر چرب خودداری کند . در صورت مصرف مواد غذایی یا میوه هایی که دچار حملات آسم می شود بهتر از آن مصرف آنها خودداری کند .
مثلا برخی از بیماران مبتلا به آسم ممکن است با خوردن خربزه ، کیوی یا انگور دچار شروع حملات آسم شوند .

اصول ایمنی هنگام استفاده از کپسول اکسیژن

- ۱-در مجاورت شعله آتش و اجاق گاز نباشد و از روشن کردن کبریت یا سیگار و ... در مجاورت کپسول اکسیژن خودداری کنید .
- ۲-با دست چرب با کپسول اکسیژن تماس نداشته باشید . چون خطر آتش سوزی وجود دارد .

چگونه آسم در خانه را کنترل کنیم :

- ۱- از نگهداری حیوان خانگی در منزل اجتناب کنید .
- ۲- خودتان را از مواجهه با گل و گیاه و گرده ها دور نگه دارید .
- ۳- از قلیان و سیگار کشیدن پرهیزید و نگهدارید کسی در حوالی شما قلیان یا سیگار بکشد .
- ۴- هنگام نظافت منزل در و پنجره ها را باز کنید .
- ۵- با شستشوی مرتب لوازم خانه از شر ، مایت ها در امان باشید .
- ۶- در هوای آلوده حتی المقدور از منزل خارج نشوید .

هنگام حمله آسم چه کار کنیم ؟

- ۱- **بنشینید :** آرامش خود را حفظ کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید .
 - ۲- **اسپری بزنید :** طبق دستور پزشک معالج اسپری تان بزنید تا وضعیت تنفسی تان بهتر شود . این کار را می توانید تا سه مرتبه تکرار کنید .
 - ۳- **اگر بعد از ۳ یا ۴ مرتبه استفاده متناوب از اسپری بهبودی در تنفس تان ایجاد نشد .** با اورژانس تماس بگیرید یا به پزشک مراجعه کنید .
*بعد از استفاده از اسپری دهان خود را با آب شستشو دهید .
- ### آسم و ورزش
- بیمار مبتلا به آسم قادر به انجام برخی ورزشها هستند ، البته در صورتی که بیماری آسم تحت کنترل باشد . بیمار مبتلا به آسم از ورزش کردن در هوای سرد و خشک به دلیل تشدید یا عود بیماری بایستی خودداری کند .