

## آسم:

عبارت است از یک بیماری جدی مزمن شایع غیر واگیردار همراه با التهاب مجاری هوایی، حملات مکرر،



خس خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما ۵۰٪ از موارد کودکان زیر ۱۰ سال هستند.

## علائم شایع:

- ❑ دشوار شدن تنفس طبیعی و راحت
- ❑ احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس
- ❑ خس خس سینه به هنگام بازدم
- ❑ سر فه (مخصوصاً در شب و معمولاً همراه با خلط غلیظ، شفاف و زرد).
- ❑ تنفس سریع و سطحی که هنگام نشستن بهتر می شود.
- ❑ انقباض عضلات گردن
- ❑ عدم تحمل ورزش

علائم آسم عود کننده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشند.

## علائم شدید حمله هاد:

کبود شدن پوست، خستگی زیاد، تنفس صدا دار شبیه خرخر، ناتوانی در صحبت کردن، تغییرات ذهنی و روانی (بیقراری یا گیجی)

## علل بیماری:

التهاب و اسپاسم ناشی از آسم در مجاری هوایی (ناایزه ها و نایژک ها) و به دنبال آن ورم مجاری هوایی و غلیظ شدن ترشحات ریه (خلط) باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه ها می شود.

عواملی که می توانند این تغییرات را ایجاد کنند عبارتند از:

کاهش تهویه در خانه های جدید، تماس با مواد آلرژن در محیط بسته، پرز قالی، حیوانات خانگی بویژه گربه، دود سیگار، عفونت های ویروسی، آلودگی هوا، محرک های شیمیایی، استفاده از مواد مصنوعی در غذاها (رنگ، طعم، اسانس)، افزایش فشار روانی در زندگی روزمره

## عوامل افزایش دهنده خطر:

- وجود سایر بیماری های آلرژیک (حساسیتی) مثل آگزما یا تب یونجه
- سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی های دیگر
- قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر
- سیگار کشیدن
- مصرف بعضی از داروها مثل آسپرین
- استرس های مختلف
- عفونت های ویروسی
- ورزش
- ناراحتی عاطفی
- بو های زیان بار و دود تنباکو



## پیشگیری:

حملات آسم قابل پیشگیری است. هر بیمار باید از عوامل محرک و مزاحمی که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم می شوند اجتناب کند. از مواد آلرژن زای شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید و به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- حیوانات دست آموز در خانه نگاه ندارید.
- ۲- اجازه ورود حیوانات را به رختخواب ندهید.
- ۳- از بالش یا تشک های پر، پشم، کرک استفاده نکنید.
- ۴- کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب ۵۵ درجه بشویید.
- ۵- رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش داده در حد کمتر از ۵۰٪ حفظ کنید.
- ۶- در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.
- ۷- در فصول گرده افشانی پنجره اتاق خود را ببندید.
- ۸- از منابع تکثیر قارچ مانند برگ های خیس و مواد زائد باغچه اجتناب کنید.
- ۹- سیگار نکشید.
- ۱۰- داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید.
- ۱۱- از مصرف آسپرین خودداری کنید.
- ۱۲- حرکات کمک کننده به تخلیه ترشحات تنفسی را انجام دهید.
- ۱۳- از تمام محرک های ریوی و آلوده کننده های محیط، گرد و غبار، دود، پشم و موی حیوانات، گرده گیاهان، استعمال دخانیات و اسپری ها پرهیز کنید.

## عوارض احتمالی:

نارسایی تنفسی، عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم از عوارض احتمالی بیماری آسم هستند که در صورت عدم درمان و مراقبت کافی بیمار را گرفتار خواهند کرد.

## درمان بیماری آسم:

مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم، روان درمانی یا مشاوره در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد. حتی المقدور مواد آلرژن زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار خود حذف کنید. داروهایی را که به طور منظم استفاده

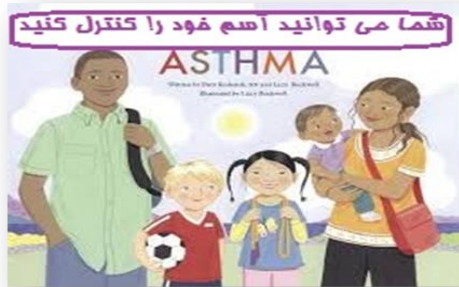


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

واحد آموزش بیماران

# بیماری آسم



تهیه کننده: سمیه اروانه

(کارشناس پرستاری)

بهار ۱۴۰۴

K(E.R)EPP۹/۴-۹۶/۲



## فعالیت بدنی:

در زمان ابتلاء به این بیماری فعالیت خود را حفظ کنید، اما از ورزش ناگهانی خودداری کنید. اگر به دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ داد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید. درمان با داروهای گشاد کننده مجاری تنفسی غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می آورد.

## رژیم غذایی:

از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید، خودداری کنید. روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید تا ترشحات ریوی رقیق باقی بمانند.

## منبع:

برونر و سودارث، تنفس و تبادلات گازی، انتشارات جامعه نگر، ۲۰۲۲

## سایت پرستاران نوانمند ایران

در صورت داشتن هرگونه سوال در رابطه با بیماری خود با شماره تلفن ذیل تماس حاصل بفرمایید:

۰۲۳\_۳۱۴۲۲۰۴۸

## آدرس سایت بیمارستان کوثر سمنان:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

می کنید، همیشه به همراه داشته باشید. به هنگام حملات بنشینید و در زمان هایی از سال که مواد آلرژی زا در محیط خارج از خانه فراوان هستند در منزل بمانید.

## داروها:

- داروهای خلط آور برای رقیق کردن خلط
- داروهای تزریقی و خوراکی کورتون (تنها برای موارد اورژانس) برای کم کردن واکنش آلرژی بدن
- استنشاق اسپری کورتون (این شکل از مصرف، عوارض جانبی کمتری نسبت به نوع خوراکی دارد) و سایر اسپری های گشاد کننده راه های هوایی (اسپری های استنشاقی را با استفاده از دستگاه آسم یار می توان استفاده کرد).
- آنتی هیستامین (کرومولین سدیم) به صورت استنشاقی که جهت پیشگیری بکار می رود.

## روش استفاده از دستگاه آسم یار:

- در پوش دارو را برداشته و آن را عمودی نگه دارید.
- دارو را به خوبی تکان دهید.
- سر را قدری به عقب برده و به آهستگی بازدم خود را بیرون دهید.
- دستگاه را عمودی نگه دارید.
- لوله دهانی آن را در فاصله ۳-۴ سانتی متری دهان نگه دارید.
- قسمت انتهایی دستگاه را فشار دهید تا دارو آزاد شود و به آرامی نفس عمیق بکشید.
- فشار را از قسمت انتهایی دستگاه برداشته آن را آزاد نمایید.
- تنفس خود را حداقل ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید تا ذرات آئروسول دار، دقیقاً به عمیق ترین قسمت های ریه برسد.
- دستگاه را کنار ببرید و به آهستگی بازدم خود را از طریق بینی خارج کنید.
- اگر نتیجه نگرفتید ۲۰ دقیقه بعد مراحل را تکرار کنید.