



آسم

بیماری آسم چیست؟

آسم بیماری است که در آن راههای هوایی نسبت به محرکهای گوناگون تحریک پذیر شده و باعث ایجاو ورم و تنگی در لوله های تنفسی میشود و در نتیجه تنگی نفس بروز می کند.



علائم آسم

1. تنگی نفس
2. خس خس سینه
3. احساس فشار در قفسه سینه
4. تند شدن تنفس
5. دفع خلط
6. چهره رنگ پریده و عرق آلود
7. کبودی ناخن ها و لب ها
8. گرفتگی صدا
9. احساس اضطراب و وحشت

عوامل تشدید کننده آسم

عوامل حساسیت زا: مانند گرد و غبار و گرده های گیاهان و جانوران

مواد محرک: دود سیگار، آلودگی هوا ، بوهای بسیار تند

عفونت ها: شامل مواد ویروسی و باکتریایی

فعالیت های شدید بدنی: ورزش سنگین

آب و هوا: آب و هوای خیلی گرم یا خیلی سرد

برخی از داروها: مانند اسپرین و پروپرانولول

محرك های بیماری آسم



تشخیص آسم

1. اولین قدم در تشخیص آسم علائم و نشانه های آسم می باشد.
2. اسپیرومتری (اسپیرومتری آزمایشی بدون درد است که با آن میتوان حجم تنفسی بیمار را اندازه گیری کرد)

درمان آسم

❖ داروهای زود اثر استنشاقی (گشاد کننده برونش): این داروها متسع کننده برونش هستند این داروها سریع عمل می کنند تا عضلات منقبض اطراف راههای هوایی را گشاد کرده ، طوری که راههای هوایی بیشتر باز شده و اجازه دهند هوای بیشتری عبور کند.

داروهای کنترل کننده دراز مدت آسم:

1. کورتیکو استروئیدهای استنشاقی : این داروها تورم راههای هوایی را کاهش می دهند مانند اسپری فلوتیکازون
2. داروهای استنشاقی ترکیبی: سالمترول
3. شربت تتوفیلین

اولین اقدامات در حمله آسم

1. بلافاصله با پزشک خود یا اورژانس تماس بگیرید
2. اگر فرد در رختخواب است او را بلند کرده و زیر سرش را با چند بالش بالا بیاورید میتوانید فرد را روی یک صندلی نشاند و از جلو او را به لبه میز تکیه دهید
3. از کشیدن سیگار در نزدیکی بیمار خودداری کنید.
4. استفاده از داروهای اسپری های تجویز شده تا رسیدن به مراکز درمانی

رژیم غذایی در بیماران آسم

- کمبود سلنیوم میتواند خطر آسم را به میزان قابل توجهی افزایش دهد از منابع عالی سلنیوم می توان به جگر ،قلوه،نان تهیه شده از آرد کامل،پیاز،گوجه و کلم بروکلی اشاره کرد
- از غذاهای سرخ شده اجتناب کنید
- از غذاهای ادویه دار و محرک پرهیز کنید.

تکنیکهای استفاده از اسپری استنشاقی

- اسپری را به مدت 5 ثانیه به خوبی تکان دهید.
- درپوش آن را برداشته و انگشت اشاره را روی محفظه حاوی دارو قرار داده و با کمک انگشت شست قسمت زیرین اسپری را نگه دارید.
- به صورت طبیعی نفس را بیرون دهید.
- لبها را به دور قسمت دهانی بسته و یا در فاصله چهار سانتیمتری آن قرار دهید.
- با انگشت اشاره محفظه دارو را برای آزاد سازی دارد فشار دهید و همزمان به صورت عمیق و آرام با دهان نفس بکشید تا زمانی که کاملاً" ریه ها پر شوند.این عمل بایستی 4-6 ثانیه به طول بینجامد قبل از خروج هوا از ریه ها تا آنجا که می توانید حدود 4تا 10 ثانیه نفس خود را نگه دارید .



بهترین روش استفاده از اسپری ، استفاده از وسیله ای به نام آسم یار یا دمیار است که بیمار در آن نفس می کشد و باعث می شود میزان بیشتر و بهتری از اسپری به ریه بیمار وارد شود

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400