



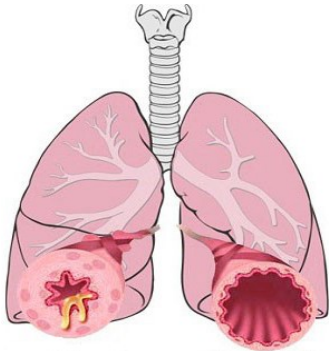
کلیشه دو سو درجه

بیمارستان شفا



آسم

کد رسانه : Plt-Shafa-112-002



تیم و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



www.shafa-mui-ac.ir

۸-۰۳۱۳۷۸۹۳۹۷۰۳ داخلی

• بدون تجویز پزشک دارو استفاده نکنید و درمراجعه به پزشک، بیماری آسم خود را یادآوری کنید. (مصرف برخی از داروها مانند آسپرین و داروهای ضدالتهاب مانند ایندومتاسین و ایبوپروفن باعث تشدید آسم می شود).



• داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید. حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید مصرف داروها را قطع نکنید.

• جهت از بین بردن گرد و غبار درون رختخواب، پتو و ملحفه ها را با آب بسیار داغ (۶۰ درجه) بشوئید و آنها را در آفتاب خشک کنید.
• به عوامل شغلی که باعث تشدید آسم می شود توجه و از آنها تا حد امکان دوری کنید مانند: ذرات چوب، سبزیجات، داروها، پلاستیکها، رنگها، مواد پاک کننده و ...
• مراقب سلامتی خود باشید تا دچار عفونت تنفسی نشوید.
• از ورزش کردن در هوای سرد و خشک اجتناب کنید.
• از قرار گرفتن در معرض بوهای تند، دود، مواد شوینده‌ی عطری دوری کنید.
• پرده ها و اسباب بازیهای پشمی و پارچه‌ای کودکان را به طور مرتب شستشو دهید.
• از هیجانان روحی دوری کنید.

• به یاد داشته باشید که عامل شروع حمله آسم ممکن است یکی از محرک‌های زیر باشد، پس از آنها دوری کنید، مانند: سردی هوا، دود سیگار، عفونتهای ویروسی، استرس، ورزش، بو و دارو (به ویژه آسپرین و داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی).

• نظافت محیط اطراف خود را رعایت کنید و وسایل خانه و محل کار خود را همیشه گردگیری کنید.



• رطوبت هوا را متعادل کرده و در صورتی که در مکان هایی مرطوب و نمناک زندگی می کنید با پزشکتان در این باره صحبت نمایید.
• نواحی مختلف همچون حمام، دستشویی و آشپزخانه را از وجود قارچ ها و باکتری پاک نمایید.
• پیش از قرار گرفتن در معرض هوای سرد، با شال یا ماسک، بینی و دهان خود را بپوشانید.
• از دریافت وعده های غذایی پُر حجم اجتناب کنید (افزایش حجم معده می تواند باعث تشدید حملات آسم شود).
• جهت رقیق شدن ترشحات، آب و مایعات بیشتری مصرف کنید.
• مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین های A، B6، C، E (مانند مغزها) و روی را افزایش دهید.
• غذاهای آلرژی زا را حذف کنید. غذاهایی که باید از رژیم غذایی این افراد) البته بسته به این که به کدام یک حساس هستند) حذف شوند، عبارت هستند از: شیر، تخم مرغ، غذاهای دریایی و ماهی.
• مواد حساسیت زا را در خود شناسایی و از آنها دوری کنید. این مواد در فصول خاص بیشتر دیده می شوند مثلاً در بهار (زمان گرده افشانی گیاهان)
• از هوای آلوده بپرهیزید مانند دود کارخانه ها و اتومبیل ها.
• از نگهداری حیوانات خانگی، بویژه در اتاق خواب خودداری کنید.

آسم چیست؟

بیماری آسم نوعی بیماری ریوی می باشد که بر مسیر جریان هوا که وظیفه حمل هوا به داخل ریه را برعهده دارد تأثیر گذاشته، باعث نازک شدن و تورم این مسیر شده، مخاط این ناحیه را افزایش می دهد و تنفس فرد مبتلا را سخت کرده و وی را دچار تنگی نفس، خس خس و سرفه می کند. در بعضی از افراد آسم فقط کمی باعث ناراحتی شده و در برخی دیگر مشکلات شدیدتری را ایجاد می کند. در این افراد راههای هوایی بسیار حساس است. هنگامی که راههای هوایی با محرکهای خاصی برخورد پیدا کنند بلافاصله واکنش نشان داده و تنگ می شوند، در این صورت حمله آسم رخ می دهد.

حمله آسمی زمانی است که شدت بیماری آسم بیشتر از همیشه شده است. این حملات ناگهانی و با شدت های متفاوت ممکن است رخ دهند.

علت:

دلیل این که برخی افراد مبتلا به آسم می شوند اما افراد دیگر به این بیماری مبتلا نمی شوند مشخص نیست اما احتمالاً ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی (ارثی) در ابتلا به این بیماری نقش دارند.

عوامل ایجاد کننده ی بیماری آسم:

- مواد آلرژی زای موجود در هوا
- عفونت های تنفسی از قبیل سرماخوردگی و ...
- فعالیت های جسمانی (در آسم های ناشی از ورزش)
- هوای سرد
- هوای آلوده و پر دود
- بعضی از داروهای خاص
- ناراحتی های روحی و استرس
- مواد نگه دارنده موجود در بعضی از غذاها

- بیماری برگشت محتویات معده(ریفلاکس معده و مری)
- چرخه قاعدگی در بعضی از زنان



علائم و نشانه های آسم:

- ◀ تنگی نفس
- ◀ سفتی یا درد قفسه سینه
- ◀ مشکل در خواب که به دلیل تنگی نفس، سرفه یا خس خس سینه ایجاد می شود.
- ◀ صدای خس خس یا سوت در زمان بازدم(خس خس از علائم معمول آسم در کودکان می باشد)
- ◀ حملات سرفه یا خس خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شدیدتر می شود.

علائمی که دهنده تشدید آسم می باشند

- علائم و نشانه هایی از آسم که شدید بوده و بطور مکرر رخ دهند
- شدیدتر شدن مشکل در تنفس
- نیاز به استفاده مکرر از داروهای استنشاقی سریع اثر برای بهبود سریع علائم

گاهی علائم آسم در برخی شرایط شدیدتر می شود.

این شرایط عبارتند از :

- * آسم ناشی از ورزش: این وضعیت زمانی که هوا سرد و خشک باشد می تواند بدتر شود.
- * آسم مربوط به شغل: می تواند به دلیل محرک های موجود در محیط کار مانند بخار، گاز یا گرد و خاک های شیمیایی ایجاد شود.

عوارض بیماری آسم:

بیماری آسم میتواند باعث ایجاد مشکل در خوابیدن، کار و تفریح گردد. همچنین می تواند باعث بستری شدن پی در پی و طولانی مدت در بیمارستان شده و نیز استفاده از داروهای درمان آسم در بلندمدت می تواند بر روی سلامتی فرد تأثیر بگذارد.

درمان شامل:

- * درمان دارویی
- * تغییر در سبک زندگی

توصیه هایی به افراد مبتلا به آسم:

- ابتلا به آسم به این معنا نیست که شما نمیتوانید ورزش کنید، ورزش آرام و متعادل با مشورت پزشک می تواند به شما کمک کند.
- در صورتیکه چاق هستید، با نظر پزشک جهت کاهش وزن اقدام کنید و اگر وزنی متعادل دارید، برای حفظ وزن و تناسب اندامتان تلاش نمایید.
- یک رژیم غذایی سالم را دنبال کرده و به طور مرتب از میوه و سبزیجات استفاده کنید.(رژیم غذایی مناسب باعث تقویت ریه ها می شود).
- از استعمال سیگار به ویژه در اتاق خواب خودداری کنید.
- اگر مبتلا به بیماری ریفلاکس معده و مری هستید(بازگشت محتویات معده)، با انجام مراقبت های لازم ، خطر ابتلا به آسم را کاهش دهید.
- از دستگاههای تصفیه هوا در خانه و محل کار خود استفاده کنید و برای جلوگیری از ورود هوای آلوده ، درز پنجره ها را به خوبی بپوشانید.