

آسم يك بيماري مزمن است كه موجب انسداد راه هاي هوايي مي شود. در اين بيماري ديواره داخلي راه هاي هوايي دچار تورم مي شود. اين امر باعث مي شود ديواره ي راه هاي هوايي شدت حساس و تحريك پذير شوند. هنگامی که راه های هوايي فرد به چيزي واكنش نشان مي دهد. ديواره آن باريك تر شده و باعث كم شدن هواي درون ريه ها مي شود.

### عوامل خطر:

آسم در همه ي سنين تاثير مي گذارد اما اغلب در دوران كودكي شروع مي شود. در ميان كودكان، پسران بيشتر از دختران آسم دارند. اما در ميان بزرگسالان، زنان بيشتر از مردان به آسم مبتلا مي شوند. با اين حال هنوز مشخص نيست كه آيا هورمونهاي جنسي و جنس در ايجاد آسم نقش دارند يا خير.

### علامت:

- خستگي
- دوره هاي تكراري خس خس
- سرفه، خصوصا در اوایل صبح یا شب
- تنگي قفسه سينه
- تنگي نفس

### حملات آسم:

۱. غالبا در هنگام شب رخ مي دهد.
۲. با سرفه هاي ناگهاني آغاز مي شود.
۳. تنفس بيمار مشكل و بازدم طولاني تر از دم مي باشد.
۴. سرفه هاي بيمار ابتدا خشك و منقطع و سپس شديد و خلط دار است.
۵. حمله آسم ممكن است تا چند ساعت طول بکشد و با مصرف دارو و يا خود به خود بهبود يابد.

### واكنش هاي وابسته به آسم:

هنگام وقوع آسم ممكن است علائمي در فرد ظاهر شود. اين علائم اختصاصي نيست و در همه ي افراد مبتلا به آسم بروز نمي كند. اين علائم شامل:

- بثورات جلدي
- كهير
- ورم هاي عصبي\_عروقي

### علل آسم:

- برخي از آلرژن ها نظير گرد و غبار، خزحيوانات، سوسك ها، گرده درختان، گل ها و گياهان.
- مواد شيميايي مانند دود سيگار، آلودگي هوا
- داروهاي نظير اسپرين يا ساير داروهاي ضداالتهابي غيراستروئيدي و بتابلوكرهاي غيراختصاصي
- سولفات ها در غذاها و نوشيدني ها
- عفونت هاي ويروسي تنفسي فوقاني مانند سرماخوردگي
- ورزش و فعاليت فيزيكي
- 



## پيشگيري:

۱. از تماس با موادي که ميتوانند باعث تحريك راه هوايي و بروز علائم آسم شوند خودداري نماييد.
۲. در فصل گرده افشاني گياهان در اتاق هاي تهويه دار بمانيد، با ماسك صورت خود را بپوشانيد و يا در صورت امکان منطقه آب و هوايي خود را عوض كنيد.
۳. بهترين محيط براي بيماران داراي آسم محيط هاي داراي آب و هواي مرطوب است. سعي كنيد در محيط هاي اطراف زندگي خود را مرطوب نماييد.
۴. به هنگام انجام فعاليت هايي كه حمله آسم را تسريع مي نمايند دهان و بيني خود را با ماسك بپوشانيد.
۵. سعي كنيد از مصرف مواد غذايي تند و يا ادويه جاتي كه راه هوايي را تحريك مي كنند خودداري نماييد.



## درمان:

گاهي علائم آسم خفيف است و به تنهائي يا پس از درمان با داروهاي آسم فرد خوب مي شود. اما گاهي اوقات علائم با بدتر مي شود وقتي علائم شديدتر شد و يا بيشتر علائم رخ داد فرد دچار حمله آسم شده است.

آسم يك بيماري طولاني مدت است كه هيچ درماني ندارد. هدف از درمان آسم كنترل بيماري است. به طور كلي داروهاي كنترل كننده آسم به دو دسته تقسيم مي شوند:

۱. داروهاي تسكين دهنده سريع
۲. داروهاي كنترل طولاني مدت

## عوارض جانبي:

داروهاي آسم مي توانند عوارض جانبي داشته باشند اما اكثر عوارض جانبي خفيف است و به زودي از بين مي روند. درمورد عوارض جانبي داروي مورد استفاده از پزشك خود سوال كنيد.

منبع: [www.medlineplus](http://www.medlineplus)

شماره سند: <b>96/EQ/100</b> شماره بازنگري: ۶ تاريخ بازنگري: ۰۳/۷/۲۰	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود كيفت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
--	--	---

# آسم



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹- داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶