

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، خز حيوانات، 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
-



پیشگیری:

۱. از تماس با موادی که میتوانند باعث تحریک راه هوایی و بروز علائم آسم شوند خودداری نمایید.
۲. در فصل گرده افشانی گیاهان در اتاق های تهویه دار بمانید، با ماسک صورت خود را بپوشانید و یا در صورت امکان منطقه آب و هوایی خود را عوض کنید.
۳. بهترین محیط برای بیماران دارای آسم محیط های دارای آب و هوای مرطوب است. سعی کنید در محیط های اطراف زندگی خود را مرطوب نمایید.
۴. به هنگام انجام فعالیت هایی که حمله آسم را تسریع می نمایند دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید.
۵. سعی کنید از مصرف مواد غذایی تند و یا ادویه جاتی که راه هوایی را تحریک می کنند خودداری نمایید.



درمان:

گاهی علائم آسم خفیف است و به تنهایی یا پس از درمان با داروهای آسم فرد خوب می شود. اما گاهی اوقات علائم با بدتر می شود وقتی علائم شدیدتر شد و یا بیشتر علائم رخ داد فرد دچار حمله آسم شده است.

آسم يك بیماری طولانی مدت است که هیچ درمانی ندارد. هدف از درمان آسم کنترل بیماری است. به طور کلی داروهای کنترل کننده آسم به دو دسته تقسیم می شوند:

۱. داروهای تسکین دهنده سریع
۲. داروهای کنترل طولانی مدت

عوارض جانبی:

داروهای آسم می توانند عوارض جانبی داشته باشند اما اکثر عوارض جانبی خفیف است و به زودی از بین می روند. درمورد عوارض جانبی داروی مورد استفاده از پزشک خود سوال کنید.

منبع: www.medlineplus

جهت مشاهده فایل های آموزشی بیشتر

لطفا بارکد زیر را اسکن کنید.



آسم



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

 دفتر بهبود کیفیت آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	شماره سند: 96/EQ/100 شماره بازنگری: ۸ تاریخ بازنگری: ۰۶/۱۱/۲۰
--	--	--