

علائم آسم

- تنگی نفس
- تنگی قفسه ی سینه با درد
- تنفس صوت مانند صدادر هنگام بازدم (تنفس صدا دار یک مشکل رایج دربین کودکان مبتلا به آسم به شمار می آید .
- خواب ناراحت که ناشی از تنگی نفس، سرفه و تنفس صدا دار است
- حملات سرفه با خس خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا بدتر می شود.

نشانه ها و علائم بدتر شدن آسم

وقتی که علائم و نشانه های آسم تشدید شده و در دسر ساز می شوند مشکلات تنفسی افزایش می یابد (توسط یک پیک فلومتر اندازه گیری می شود، این وسیله میزان بهبود کارایی شش ها را اندازه گیری می کند). نیاز به استفاده از اسپری های تنفسی افزایش می یابد.

حمله ی آسم چیست ؟

یک حمله ی آسم می تواند شامل سرفه، تنگی قفسه ی سینه، خس خس و مشکلات تنفسی بشود. حمله هنگامی رخ می دهد که هوا از ریه های شما عبور می کند همین طور که هوا از درون ریه های شما عبور می کند، مجاری هوا تنگ تر می شود. هنگامی که یک حمله ی آسم رخ می دهد دیواره ی ریه ها متورم شده و مجاری هوا تنگ می شود. هوای کمتری وارد ریه ها شده و در نتیجه هوای کمتری نیز خارج می شود در این حین مخاطی که بدن تولید می کند مجاری هوا را مسدود کرده و وضعیت مشکل تر می شود.

آسم یک بیماری است که در آن راه های تنفسی شما تنگ و متورم شده و بیش از اندازه مخاط تولید می کند. این امر سبب به وجود آمدن مشکلات تنفسی، سرفه، تنفس صدا دار و تنگی نفس خواهد شد.

برای بعضی از افراد آسم مشکل کوچکی است اما برای بعضی دیگر مشکل بزرگی محسوب می شود که با فعالیت های روزمره تداخل پیدا می کند و ممکن است به حملات آسم منجر شود. این امر می تواند برای زندگی فرد تهدید آمیز باشد.



دلایل ابتلا به آسم

هنوز به طور کامل مشخص نیست که چرا بعضی از افراد به این بیماری مبتلا می شوند و بعضی دیگر مبتلا نمی شوند اما احتمالا هر دو عامل ژنتیک و محیط در این بیماری دخیل هستند.

محرک های آسم

قرار گرفتن در معرض محرک های ویروسی و مواد آلرژی زا، می تواند علائم آسم را ایجاد کند. محرک های آسم از فردی به فرد دیگر تغییر می کند این محرک ها عبارتند از:

- مواد موجود در هوا مانند گرده ها، ذرات ریز، بذرهای قارچ، شوره ی حیوانات یا زباله های سوسک ها
- عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی
- فعالیت های فیزیکی آسم ناشی از ورزش (هوای سرد)
- آلودگی هوا محرک هایی مانند سیگار
- داروهای خاص مانند بتا بلاکر، اسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن
- استرس و احساسات خیلی شدید

	یا من اسمه دواء و ذکره شفاء	
---	-----------------------------------	---

آسم



مریم افکنی - کارشناس پرستاری

تابستان ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

آسم چگونه درمان می شود؟

بعضی از داروها ممکن است استنشاقی باشد و بعضی دیگر به صورت قرص مصرف می شود. داروهای آسم در دو نوع مختلف عرضه می شوند - داروهای سریع الاثر و داروهای کنترل طولانی مدت - داروهای سریع الاثر نشانه های حملات آسم را کنترل می کنند. اگر نیاز به استفاده از داروهای سریع الاثر برای شما افزایش پیدا کرده است به دکترتان مراجعه کنید تا داروهای جدیدی برای شما تجویز کند. داروهای کنترل طولانی مدت نیز کمک می کند که شما حمله های کمتر و خفیف تری داشته باشید اما هنگامی که دچار حمله شده اید کاری نمی تواند انجام دهد.

داروهایی که برای درمان این بیماری استفاده می شود ممکن است عوارض جانبی داشته باشد، اما بیشتر این عوارض خفیف بوده و به سرعت از بین می روند. از دکترتان در مورد عوارض جانبی اینگونه داروها سوال کنید.

به خاطر داشته باشید که شما می توانید آسم را کنترل کنید. به وسیله ی پزشک خود برنامه ای برای مقابله با آسم ترتیب دهید. مشخص کنید که چه کسی قرار است یک کپی از برنامه ی شما را داشته باشد و کجا قرار است نگهداری شود. داروهای کنترل طولانی مدت خود را مصرف کنید حتی اگر خیلی وقت است که علائم آسم را ندارید.

(۴)

داروهای تسکین دهنده سریع آسم

آگونیست های بتا کوتاه اثر: این گشادکننده های برونش استنشاقی در عرض چند دقیقه برای تسکین سریع علائم در هنگام حمله آسم عمل می کنند. مواردی مانند آلپوترول - لووالبوترول و غیره.

عوامل آنتی کولینرژیک: مانند سایر گشادکننده های برونش به سرعت عمل می کنند تا بلافاصله مجاری تنفسی شما را شل و تنفس را آسان تر کنند.

کورتیکواستروئیدهای خوراکی و وریدی: این داروها که شامل پردنیزولون و متیل پردنیزولون هستند، التهاب مجاری تنفسی ناشی از آسم شدید را تسکین می دهند.

آیا امکان پیشگیری از آسم وجود دارد؟

- عوامل محرک آسم را شناسایی و از آنها اجتناب کنید.
- یاد بگیرید که علائم هشداردهنده حمله قریب الوقوع مانند سرفه خفیف، خس خس سینه یا تنگی نفس را سریع تشخیص بدهید.
- حملات را به موقع شناسایی و درمان کنید زیرا اگر سریع اقدام کنید، احتمال بروز حملات شدید کمتر می شود.
- اگر متوجه شدید که با استنشاق تسکین دهنده های سریع مانند آلپوترول وضعیت شما بهتر می شود، در مورد تغییرات درمانی خود با پزشک صحبت کنید.
- واکسن آنفولانزا و ذات الریه بزنید. پیشگیری از آنفولانزا و ذات الریه در کنترل علائم تحریک آسم بسیار موثر است.

منابع

- ۱- اکرم قهرمانیان و همکاران - اصول و مبانی پاتر و پری - ۱۴۰۱ - انتشارات جامعه نگر
- ۲- پرستاری داخلی و جراحی برونر - ۱۴۰۰ - انتشارات جامعه نگر

(۶)

(۵)