

علایم آسم

- انقباض لوله های برونش
- سختی در تنفس
- تنگی نفس
- خس خس سینه
- احساس فشار در قفسه سینه
- خلط چسبناک که با سرفه بالا می آید
- احساس گرفتگی سینه

علت آسم

با وجود انجام تحقیقات وسیع علت آسم هنوز نا شناخته است.

عوامل تشدید کننده آسم

- سرما خوردگی معمولی یا آنفولانزا آسم را بدتر می کند.
- آسپرین باعث افزایش شدت آسم می شود.
- در فصل بهار کمتر به باغ و مزارع روید زیرا فصل گرده افشانی گل هاست و حساسیت افراد تشدید می شود.



عوامل ایجاد کننده حمله آسم

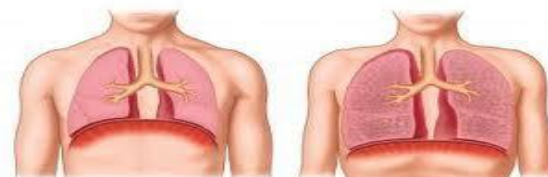
حملات آسمی اغلب در اثر آلرژی ایجاد می شود چیز هایی که معمولاً افراد مبتلا به آسم به آنها حساسیت دارند عبارتند از: گرده گیاهان، گرد و غبار خانه، پشم حیوانات. از هر ۵۰ فرد مبتلا به آسم یک نفر به آسپرین حساسیت دارد. ورزش خصوصاً در هوای سرد ممکن است موجب بروز حملات آسمی شود اما با درمان صحیح، به خوبی می توان آسم ناشی از ورزش را کنترل کرد.

آسم بیماری شایعی است که از هر ۱۰ کودک یک نفر و از هر ۲۰ بزرگسال یک نفر را مبتلا می کند. بسیاری از افراد چنین می اندیشند که آسم بیماری است که از دوران طفولیت شروع می شود اما ممکن است آسم در هر سنی بروز کند. ممکن است آسم در افراد یک خانواده دیده شود. اما بستگان اغلب بیماران مبتلا به آسم نیستند.

آسم علاج قطعی ندارد اما قابل کنترل است. به طوری که می توان از بروز حمله های آسمی پیشگیری کرد. اکثر افراد مبتلا به آسم با درمان مناسب و منظم بدون غیبت از مدرسه و کار می توانند به زندگی طبیعی خود ادامه دهند و حتی ورزش و شرکت در دیگر تفریحات لذت ببرند.

کار ریه ها چیست؟

ریه ها در حین انجام عمل دم، اکسیژن موجود در هوا را می گیرند و وارد خون می کنند سپس خون با جریان خود اکسیژن را به بخش های مختلف بدن می رساند. در عین حال خون دی اکسیدکربن را جمع می کند و به ریه ها بر می گرداند و این دی اکسید کربن همراه هوای بازدمی از ریه ها خارج می شود. هوا از طریق یک سری لوله های شاخه ای به ریه وارد و از آن خارج می شود که به این لوله ها، لوله های برونشی گفته می شود.



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

آسم



واحد آموزش بیمار

تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

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

- در مجموع از آنجایی که ورزش و نرمش برای افراد مبتلا به آسم مضر است این افراد باید از انجام آن بپرهیزند.
- محرک هایی از قبیل دود دخانیات، دود غلیظ، و هوای پر غبار اغلب به حملات آسمی منجر می شود. در برخی افراد مبتلا به آسم، تحریکات روانی (خشم، اضطراب و حتی خوشحالی زیاد) می تواند منجر به حمله شود.

توصیه های مهم

در صورت ابتلای بیمار به فشار خون بالا و یا بیماری قلبی، ممکن است برخی داروها ایجاد عوارض کنند که در این صورت از دارو های جایگزین استفاده میشود.

بیمار باید با پزشک خود مشورت کند و همچنین بدون در نظر گرفتن توصیه های پزشکی و بطور ناگهانی مصرف دارو های خود را قطع نکند.

بدن در هنگام خواب باید حالت نیمه نشسته داشته باشد. برای این کار می توان بالش زیر سر را مقداری بالاتر برد.

اگر چه مصرف بعضی از دارو های گیاهی به کنترل آسم کمک می کند ولی نمی توانند جایگزین درمان علمی شوند.

مصرف اغلب قرص ها و داروها برای افراد مبتلا به آسم بی خطر است.



(۴)

- از آنجا که حمله های آسم در شب بیشتر است، نحوه خواب و ایجاد شرایط مناسب هنگام خواب اهمیت زیادی دارد. بهتر است هنگام خواب از قرار گرفتن در هوای خشک خودداری گردد و در اتاق خواب دستگاه بخور سرد قرار گیرد تا هوا مرطوب باشد، بخور سرد اثر ضد تورمی دارد و از این نظر از بخور گرم بهتر است.

• مصرف مایعات، بخصوص آب به اندازه کافی تا حد زیادی می تواند از بروز مشکلات جدی تر و غلیظ شدن خلط جلوگیری کند و مانع از ابتلا به عفونت های حاد شود.

• اگر آسم در مراحل ابتدایی شناسایی شود می توان با رعایت نکته هایی مانند دوری از عوامل حساسیت زا و تغییر سبک زندگی حتی بدون مصرف دارو آن را درمان کرد. بنابراین توصیه می شود نشانه ها را جدی گرفته و به موقع نزد متخصص بروید.

• ورزش کردن برای بیمار آسمی در مرحله حاد کار صحیح نیست ولی در شرایطی که بیماری کنترل شده است انجام ورزش های سبک مانعی ندارد ولی باید در هوای پاک انجام گیرد.

نحوه استفاده از دارو های استنشاقی

بسیاری از دارو های مورد استفاده در درمان آسم باید از طریق استنشاق و با دستگاه استنشاق مصرف شوند که نحوه استفاده صحیح از آن توسط پزشک یاد داده می شود و خلاصه آن به شرح زیر است:

- کلاهک دستگاه را بردارید و دستگاه استنشاق را راست نگه دارید
- اسپری را تکان دهید
- سر خود را عقب ببرید و نفس خود را بیرون دهید.
- دستگاه را در دهان خود قرار دهید ولی اگر از آسم یار

(۵)

- استفاده می کنید، انتهای آسم یار را در دهان خود قرار دهید و لبان خود را کاملاً دور آن قرار دهید.
- سر دستگاه استنشاق را پایین فشار دهید تا دارو وارد دهان شود و به مدت ۳ تا ۵ ثانیه به آرامی نفس بکشید. برای استنشاق کپسول های پودری خشک، دهان خود را کاملاً دور قسمت دهانی دستگاه بگذارید و سریع نفس بکشید.
- نفس خود را ۱۰ ثانیه نگه دارید تا دارو وارد ریه شود.
- به تعداد دفعاتی که پزشک توصیه کرده است، این کار را تکرار نمایید. فاصله بین دو استنشاق باید یک دقیقه باشد.

موارد مورد نیاز به مراجعه به پزشک

دانستن مواقعی که علائم آسم در شخص تشدید یافته و یا احتیاج به درمان شدید دارد مهم است.

آسم اغلب در شب بدتر می شود و یکی از علائمی که نشان دهنده نیاز بیمار به درمان بیشتر می باشد بیدار شدن از خواب در شب و یا صبح زود در اثر خس خس سینه و یا تنگی نفس است.

معمولاً کودکان مبتلا به آسم شب ها به علت سرفه از خواب بیدار می شوند و این را می توان نشانه ای برای نیاز به درمان بیشتر تلقی کرد.

در صورتی که بیمار در طول روز خس خس بیشتری داشته باشد به طوری که منجر شود از اسپری های خود به دفعات بیشتر از معمول استفاده کند، باید به پزشک خود مراجعه کند.

(۶)