

## بیماری آسم :

عبارت است از یک بیماری جدی مزمن شایع غیر واگیردار همراه با التهاب مجاری هوایی ، حملات مکرر خس خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما 50٪ از موارد کودکان زیر 10 سال هستند.

## علائم شایع:

تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می گردد. علائم آسم عود کننده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشند. حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید و گاه کشنده باشند و در حملات شدید مراقبتهای پزشکی لازم است. احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس ، خس خس سینه به هنگام بازدم ، سرفه (مخصوصاً در شب) و معمولاً همراه با خلط غلیظ ، شفاف و زرد ، تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود. مشکل در تنفس ، انقباض عضلات گردن ، عدم تحمل ورزش.

## علائم شدید حمله حاد:

سیانوز شدن پوست ، خستگی زیاد ، تنفس صدادار شبیه خرخر ، ناتوانی در صحبت کردن ، تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری یا گیجی

## عواملی که می توانند این تغییرات را ایجاد کنند عبارتند از:

مواد آلرژی زا مثل گرده گیاهان ، گرد و غبار ، شوره بدن حیوانات ، کپک ها یا بعضی از غذاها عفونت های ریوی مثل برونشیت ، مواد آلاینده موجود در هوا، مثل دود و بوهای مختلف ، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی.



## • پیشگیری:

حملات آسم قابل پیشگیری است . هر بیمار باید از عوامل محرک و مزاحمی که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم می شوند اجتناب کند. از مواد آلرژی زا شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید . داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید. توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید ، مصرف داروها را قطع نکنید. از مصرف آسپیرین خودداری کنید.

## داروها :

خلط آورها برای رقیق کردن خلط داروی هیدروکورتیزون ( تنها برای موارد اورژانسی) برای کم کردن واکنش آلرژی بدن استنشاق اسپری کورتن ، این شکل از مصرف عوارض جانبی کمتری نسبت به نوع خوراکی دارد و سایر اسپری های گشاد کننده راه های هوایی آنتی هیستامین ( کرومولین سدیم ) به صورت استنشاقی . این نوع داروها جهت پیشگیری بکار می رود

فعالیت : در زمان ابتلاء به این بیماری فعالیت خود را حفظ کنید ، اما از ورزش ناگهانی خودداری کنید . اگر به دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ دهد ، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید. درمان با داروهای گشاد کننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می آورد رژیم غذایی : از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید خودداری کنید . روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.





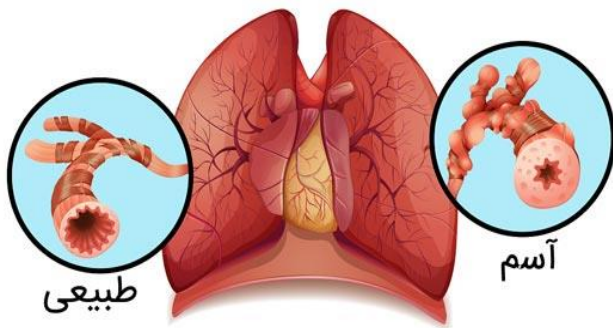
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان ولیعصر (عج) بردسکن

# آسم

ویژه مطالعه بیمار و خانواده

التهاب نایژه‌ها در آسم



شماره تماس: 051 55422401 - داخلی 151

تاریخ تهیه: 1401 - تاریخ بازنگری: 1404

شماره: Edu/242/401/Asthma

واحد آموزش سلامت



منبع: برونر ثودارت - فصل تنفس

## تکنیکهای استفاده از اسپری آسم

- اسپری را به مدت پنج ثانیه به خوبی تکان دهید.
- درپوش آن را برداشته و راه خروج دارو را از نظر وجود ذرات خارجی بررسی نمایید.
- انگشت اشاره را روی محفظه حاوی دارو قرار داده و با کمک انگشت شست قسمت زیرین اسپری را نگه دارید. در صورت استفاده از دستگاه‌های فاصله دهنده، اسپری را در یک سمت دستگاه قرار داده و با دست دیگر دستگاه را نگه دارید.
- به صورت طبیعی نفس را بیرون دهید (ریه‌ها را از هوا خالی کنید).
- لب‌ها را به دور قسمت دهانی بسته و یا در فاصله چهار سانتیمتری آن قرار دهید. اگر دستگاه فاصله دهنده دارای ماسک است، ماسک را به صورت خود بچسبانید.
- با انگشت اشاره محفظه دارو را برای آزادسازی دارو فشار دهید.
- درست لحظه‌ای که محفظه حاوی دارو را فشار می‌دهید به صورت عمیق و آرام با دهان نفس بکشید تا زمانی که کاملاً ریه‌ها پر شوند. این عمل باید چهار تا شش ثانیه به طول انجامد.
- قبل از خروج هوا از ریه‌ها، تا آنجا که می‌توانید (حدود چهار تا ۱۰ ثانیه) نفس خود را نگه دارید. در صورت استفاده از دستگاه‌های فاصله دهنده، می‌توانید یک بار دیگر تنفس را انجام داده و آن را در صورت لزوم حبس کنید.