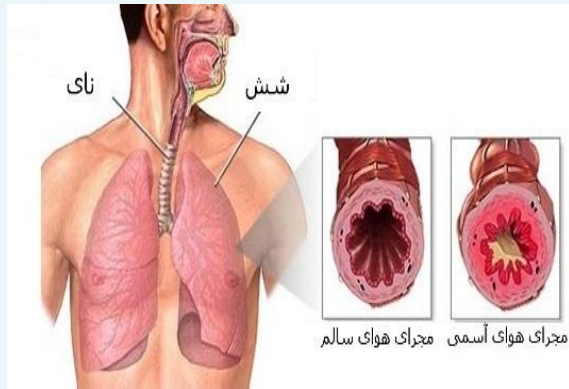




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی  
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) شهرستان بجنورد

## راهنمای خود مراقبتی

### بیماری آسم



تهیه و تنظیم :

لاله زار حسین زاده

(کارشناس مسئول سلامت همگانی)

پاییز ۱۳۹۶

در صورت بروز موارد زیر فوراً به پزشک  
یا اورژانس مراجعه کنید .

- خس خس و سرفه های شبانه
- فشار در قفسه سینه که شما را دچار مشکل کرده باشد .
- بیش از همیشه نیاز به اسپری داشته باشید .
- اگر به دلیل تنگی نفس در راه رفتن یا صحبت کردن با مشکل روبرو می شوید .
- کبودی لب ها و صورت و نوک انگشتان و ضربان قلب بالا اضطراب بدلیل تنگی نفس از علائم اورژانس می باشد که نیاز فوری به درمان دارند .



سایت آموزش به بیمار [www.nkums.ac.ir](http://www.nkums.ac.ir)

بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد ۳۱۵۱-۰۵۸

- برخی از اسپری ها بطور مثال بکلو متازون باعث عفونتهای قارچی دهان و حلق می شود به همین دلیل برای کاهش عفونت های قارچی بلافاصله بعد از اسپری زدن دهان خود را آب بکشید
- شستشوی ملافه و پتو هفته ای یکبار با آب داغ و خشک کردن آن با آفتاب
- عدم استفاده از فرش های پرزدار در اتاق خواب
- پوشش مناسب بالش و تشک
- شستشوی پرده ها و اسباب بازیهای پشمی
- عدم تماس و نگهداری حیوانات خانگی
- عدم استعمال دخانیات
- تهویه مناسب در محل زندگی
- عدم استفاده از مواد غذایی محرک
- ورزش محرک ، شایعی برای آسم می باشد قبل از ورزش از داروهای گشاد کننده برونش استفاده نمائید .

**آسم :**

آسم بیماری شایعی است که راههای هوایی را درگیر می کند در این بیماری لوله های تنفسی در ریه ها بطور قابل برگشت تنگ می شود .

**انواع آسم :**

۱ : حساسیتی (که معمولاً در دوران کودکی شروع می شود و نسبت به گردوغبار، گرده گیاهان و حشرات ، دود دخانیات و غذا و دارو حساس است )

۲ : آسم غیر حساسیتی ( در اثر اختلالات داخلی - مانند سرماخوردگی ، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی یا ورزش تشدید می شود )

۳ : آسم ترکیبی ( ترکیب از نوع حساسیتی و غیر حساسیتی )

علائم و نشانه های بیماری آسم چیست ؟  
علائم و نشانه های بیماری آسم هم از نظر شدت و هم از نظر شکل علائم در بین افراد

متفاوت است ممکن است شما فقط در هنگام ورزش دچار حملات آسمی شده یا همیشه در خطر این حملات باشید.

**علائم شامل موارد زیر می باشد .**

• سرفه ( بخصوص در شب و اوایل صبح )

• خس خس سینه

• احساس فشار روی قفسه سینه

• تنگی نفس

• مشکل در خوابیدن بدلیل تنگی نفس

• صدای صوت یا خس خس به هنگام

بیرون دادن هوا ( بازدم )

• آسم بسته به شرایط بیماری و درجه

تنگی راه تنفسی درجات ضعیف ،

متوسط تا شدید دارد آسم ممکن است

در هر سنی شروع شود ولی اغلب شروع

آن در دوران کودکی می باشد .

**علائم حمله شدید آسم :**

• تعریق

• خستگی شدید

• طپش قلب

• ناتوانی در صحبت کردن

• گیجی



این راه سبب کاهش یا رفع علائم آسم بویژه در هنگام حمله آسم می شوند مثل اسپری سالبوتامول ، اسپری اترونت ، تئوفیلین ، آمینوفیلین

۲: داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی : داروهایی هستند که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی می شوند و از این راه علائم آسم کاهش می یابد مثل اسپری بکلومتازون ، اسپری فلوتیکازون ، پردنیزولون ، هیدروکورتیزون

**اصولی که باید توسط بیمار رعایت شود:**

• مصرف بموقع دارو

• مصرف ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز از سفت شدن ترشحات راههای هوایی جلوگیری می کند .

• از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن انفلوانزا مشورت کنید .

بررسی خون و خلط در حملات شدید آسم ، بررسی گازهای خون شریانی ، پالس اکسیمتری ( دستگاهی که به انگشت متصل شده و درصد اکسیژن در خون شما را نشان می دهد .)

### **عوارض بیماری آسم چیست :**

بیماری آسم می تواند باعث مشکل در خوابیدن کار و تفریح شما گردد . بعلاوه آسم می تواند باعث بستری شدن پی در پی و طولانی مدت در بیمارستان شده و همچنین داروهای درمان آسم در بلند مدت می تواند اثراتی بر روی سلامتی بگذارد .

عوارض خطرناکی که آسم بجا می گذارد شامل ایست تنفسی ، آسم وضعیتی ، پنومونی



## **چه عواملی که خطر آسم را افزایش می دهند :**

- ابتلا حداقل یکی از بستگان خونی به آسم
- چاق بودن و اضافه وزن
- سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- فرزندان مادرانی که در هنگام بارداری سیگار مصرف می کنند
- قرار گرفتن در برابر آلودگی های شغلی و مواد شیمیایی مورد استفاده در برخی از شغل ها (گردغبار فلزات و پنبه )

### **راههای تشخیص آسم چیست :**

معمولاً پزشک بیماری را به کمک علائم آن تشخیص می دهد . ولی گاهی از روشهای تشخیصی دیگر مانند اسپیرومتری نیز استفاده می کند . از دیگر روشهای تشخیص دادن سابقه خانوادگی و گرفتن تاریخچه ، عوامل محیطی و شغلی

## درمان :

- درمان طبی و دارویی
- اکسیژن تراپی
- استفاده از بخور یا نبولایزر
- مایعات خوراکی یا وریدی برای حفظ دهیدراتاسیون ( کمبود حجم مایعات در بدن )
- **درمان دارویی شامل دونوع دارو می باشد:**

۱ : داروهای گشاد کننده راه هوایی :  
داروهایی هستند که با انقباض عضلات باعث شل شدن مجاری هوایی شده و از



## چه عواملی در بروز آسم موثرند :

- وراثت
- غذا ها - شکلات ، تخم مرغ ، آجیل ( بادام زمینی ) ، ادویه جات
- گرده گیاهان
- پرها و پشم موجود در بالش ها و پرز فرش
- حیوانات ، سگ ، گربه و اسب (موی این حیوانات ) ، پر پرندگان
- هوای آلوده و پر دود و هوای سرد
- فعالیت جسمانی در آسم های ناشی از ورزش
- برخی از داروهای خاص مثل ( آسپرین ، بروفن ، ناپروکسن ، ایندرال )
- ناراحتی های روحی و استرس ، هیجانات
- مصرف تنباکو و سیگار و پودرهای شوینده ، عطرها ، اسپری های مو
- عفونت های تنفسی ( سرماخوردگی )
- در طول عادت ماهیانه در بعضی از خانم ها