



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

آسم



نویسنده مدرک	طاهره نارکی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سودارت
کد سند	Pa-B1-48/01

آسم چیست؟

آسم بیماری است که راههای هوایی نسبت به محرکهای گوناگون تحریک پذیر شده و در مقابل این عوامل تنگ میشوند.

انواع آسم:

۱. آسم حساسیتی
۲. آسم غیرحساسیتی
۳. ترکیبی از این دو نوع.

♦ آسم حساسیتی معمولاً در دوران کودکی شروع میشود و شخص نسبت به گردو غبار، گرده گیاهان، حشرات، دود دخانیات، داروها و غذا حساس است.

♦ آسم غیرحساسیتی در اثر اختلالات داخلی مانند سرماخوردگی، عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی یا ورزش تشدید میشود.

اطلاعات کلی:

✱ آسم یک بیماری غیرواگیر است.

افرادی که به آسم مبتلا میشوند اغلب در خانواده هایی با سابقه مثبت فامیلی هستند.

□ آسم میتواند در هر سنی بروز کند.

✱ مددجویان مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری، مشکلی برای ورزش ندارد

عوامل آغازگر حملات آسم:

الف: عوامل حساسیت زای حیوانات.

1. حیوانات دست آموز مانند سگ، گربه و پرند
در خانه نگهداری نکنید.

2. به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر اجتناب کنید.

ب: هییره موجود در گرد و خاک خانهها:

هییرهها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمیشوند و در گرد و خاک خانه، ملحفه و تشک وجود دارند. بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی قرار دهید و ملحفه ها را هفته ای یکبار با آب داغ بشویید.

ج: گرده ها و قارچ های هوازی:

در فصول گرده افشانی، پنجره ها را بسته و از دستگاه تهویه استفاده نمائید.

د: دود سیگار:

هیچگاه سیگار نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار بکشد.

ه: تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی: تغذیه با شیرمادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم میکند. در شروع تغذیه کمکی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فرآورده های گندم، سویا، چیپس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم اجتناب کنید.

علائم وقوع حملات آسم:

۱. افزایش تعداد تنفس.

۲. افزایش سرفه، خسخس، تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه.

۳. هرگونه سختی در نفس کشیدن.

* این علائم عود شونده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد، حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید باشد مراقبتهای پزشکی برای حملات شدید لازم است.

موارد پیشگیری:

★ نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در بهبودی بیماری شما موثر است.

★ استنشاق هوای دارای رطوبت 100 درصد و گرمای 37 درجه سانتیگراد میتواند از حملات آسم پیشگیری کرد.

□ خود را در معرض تغییرات ناگهانی دما، قرار ندهید و در هوای سرد، صورت و بینی خود را با ماسک ببوشانید.

□ نوشیدن مایعات کافی، از سخت شدن ترشحات برونش جلوگیری میکند.

□ برای کمک به خروج ترشحاتی که در راههای هوایی دارید از ورزشهای تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده میشود، استفاده کنید.

□ ورزشکاران مبتلا به آسم لازم است با پزشک خود در مورد ادامه ورزش مشورت کنند.

□ از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید.

★ امکان بروز خشکی دهان، سرفه، تحریک گلو، گرفتگی صدا پس از استفاده از اسپری ها برای شما وجود دارد.

★ بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند حتماً در مورد مصرف داروهای ضد آسم آموزشهای بیشتری از پزشک خود بخواهند، زیرا این داروها اثرات قلبی و عروقی به همراه دارند.

□ اگر تحت درمان با پردنیزولون هستید و با این دارو مرخص میشوید حتماً با پزشک خود در ارتباط باشید تا در صورت بهبودی طبق نظر وی مقدار مصرف دارو را کاهش دهید و هرگز دارو را یک باره قطع نکنید.

□ برخی از اسپریها به طور مثال: بکلومتازون باعث عفونتهای قارچی دهان و حلق میشوند به همین دلیل برای کاهش عفونت قارچی بلافاصله پس از استنشاق اسپری، دهان خود را آب بکشید.