



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار
Shahryar General Hospital

بیمارستان تخصصی شهریار



آسم

تهیه کننده: عبدالله مسن زاده

سوپروایزر آموزشی

با تأیید: آقای دکتر قره محمدلو

(فوق تخصص ریه)

گروه آموزش سلامت بیمارستان:

https://eitaa.com/shahriyar_salamat_group



تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۲

موارد نیاز به مراجعه به پزشک

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

۱- 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 یا صبح زود در اثر خس خس سینه یا تنگی نفس است.

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

اقدامات اولیه در حملات آسم

فرد را به صورت صاف بنشانید و لباس های تنگ او را شل کنید یا باز کنید. خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و آنها را تنها نگذارید. / ۴ پاف از اسپری خود فرد به او بدهید و ۴ دقیقه صبر کنید اگر بهتر نشد ۴ پاف دیگر به او بدهید. در صورتی که بهبودی حاصل نشد سریعاً اورژانس ۱۱۵ را خبر کنید. خواب آلودگی و عدم شنیدن صدای خس خس سینه را نشانه بهبودی در نظر نگیرید چون ممکن است به معنی وخیم تر شدن حمله آسم باشد.

منابع:

Kasper DL, et al. Cecil Essentials of Medicine/
W.B.Saunders

Braunwald Eugene, et al. Harrison's Principles
of Internal Medicine/19 th dition/McGrawHill

۵- مصرف مایعات، به خصوص آب به اندازه ی کافی تا حد زیادی می تواند از بروز مشکلات جدی تر و غلیظ شدن خلط جلوگیری کند و مانع ابتلا به عفونت های حاد شود. تغذیه سالم همراه با میوه و سبزیجات داشته باشید و از اضافه وزن پیشگیری کنید.

۶- حتی آسمی ها هم می بایست ورزش کنند (البته تحت نظر پزشک) اگر چه ورزش و فعالیت بدنی در برخی ها خود عامل حمله آسم است ولی با استفاده از برخی توصیه ها و اسپری ها آنها هم می توانند ورزش منظم داشته باشند. به این ترتیب ظرفیت ریه ها هم افزایش می یابد.



مانند دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی و... اغلب مواقع استفاده از اسپری های تجویز شده توسط پزشک ۲۰ دقیقه قبل از ورزش از ایجاد علائم آسم به هنگام ورزش جلوگیری می کند.

آسم

آسم بیماری شایع مزمنی است که راه‌های هوایی در ریه‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد در طی یک حمله آسم، راه‌های هوایی ملتهب و تنگ شده و در نتیجه نفس کشیدن سخت می‌شود. حمله آسم می‌تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد و حتی ممکن است موجب مرگ شود.

آسم بیماری شایعی است که از هر ۱۰ کودک یک نفر و از هر ۲۰ بزرگسال یک نفر را مبتلا می‌کند. بسیاری چنین می‌اندیشند که آسم بیماری است که از دوران کودکی شروع می‌شود اما ممکن است آسم در هر سنی بروز کند.

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

علائم آسم

- ۱- تنگی نفس
- ۲- تنفس صدادار
- ۳- کوتاهی و سختی در تنفس
- ۴- خس خس سینه
- ۵- احساس فشار یا درد در قفسه سینه

- ۶- سرفه مقاوم، تحریکی و خشک به هنگام کار و فعالیت (به ویژه سرفه در شب‌ها و صبح‌های زود)
- ۷- خلط چسبناک که با سرفه بالا می‌آید.
- ۸- احساس گرفتگی سینه

علت بیماری:

علت بیماری آسم به روشنی معلوم نیست ولی می‌دانیم که حملات آسم با عوامل زیر در ارتباط است:

- ۱- مواد آلرژی زا مانند: گرد و غبار، شوره حیوانات، انواع کپک‌ها گرده گیاهان، انواع عطرها، پارچه‌های پشمی و پرز دار، حشرات خانگی مانند سوسک، انواع اسپری‌ها و...
- ۲- ورزش
- ۳- دود سیگار
- ۴- آلودگی هوا
- ۵- هوای سرد یا خشک
- ۶- تحریکات روانی مانند: خشم، استرس، اضطراب و حتی خوشحالی زیاد
- ۷- عفونت راه‌های هوایی (سرماخوردگی، آنفلوانزا)
- ۸- شوینده و اسیدها مانند: وایتکس، جوهر نمک و...
- ۹- ریفلاکس معده (بازگشت محتویات اسیدی معده به مری)
- ۱۰- برخی داروها مانند آسپرین، ناپروکسن، بروفن و...

توصیه‌های مهم

برای اینکه همیشه آسان تنفس کنید اولین اقدام آن است که عوامل به وجود آورنده حملات آسم را در خود شناسایی کنید، تحت نظر یک پزشک متخصص باشید و برای کنترل آسم با کمک او برنامه ریزی کنید. باید زمان و نحوه ی استفاده از کمک‌های پزشکی (داروها، اسپری‌ها) را برای کاهش علایم ناشی از آسم را بدانید.

۱- جهت مصرف دارو باید با پزشک خود مشورت کنید و همچنین نباید بدون در نظر گرفتن توصیه‌های پزشکی و به طور ناگهانی مصرف داروهای خود را قطع کنید.

۲- بدن هنگام خواب باید حالت شیب دار داشته باشد، برای این کار می‌توان بالش زیر سر را مقداری بالاتر برد.

۳- اگرچه مصرف بعضی از داروهای گیاهی به کنترل آسم کمک می‌کند ولی نمی‌توانند جایگزین درمان دارویی شوند.

۴- از آن جا که حمله‌های 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 شود 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.