

تعریف:

بیماری است که ریه‌های شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و به سبب آن مجاری هوایی باریک و متورم می‌شوند و توسط مخاط اضافی تولید شده، مسدود می‌شوند. آسم، یک بیماری مزمن (مداوم) است، به این معنی که قابل درمان نیست، اما علائم آن قابل کنترل هستند، نیاز به کنترل پزشکی دارد و در صورت عدم درمان، تهدیدی برای زندگی فرد محسوب می‌شوند.

علائم:

- ✓ سرفه
- ✓ تنگی نفس وسختی تنفس
- ✓ خس خس سینه و تنفس صدادار
- ✓ سفتی و درد قفسه سینه

علل به وجود آمدن آسم:

- ✓ گرد و خاک
- ✓ آلودگی هوا
- ✓ برخی غذاها مثل ادویه جات ، فلفل ، غذاهای شور،
- ترکیبات نگهدارنده
- ✓ سرمای شدید یا تغییر دمای دمای ناگهانی و شدید

✓ رطوبت شدید و فضاهایی با بخار آب زیاد

✓ خشکی هوا

✓ انواع عطرها

✓ استرس

✓ بوی تند سوزاننده ها ، مواد شیمیایی و نفتی و اسیدها

✓ فعالیت جسمانی سنگین و ورزش بخصوص در هوای سرد

✓ ابتلا به بیماریهای عفونی و ویروسی مثل سرماخوردگی

✓ داروهای مختلف مثل آسپرین ، بعضی از داروهای ضد درد

مثل بروفن ، برخی از داروهای ضد فشارخون مثل ایندرال و

آتنولول

✓ پارچه های پشمی و پرزدار

✓ حیوانات خانگی

✓ دود سیگار

در صورت بروز حمله آسم چه باید کرد:

- ✓ آرام بوده و خونسردی خود را حفظ کنید.
- ✓ از حرکات شدید و دویدن به فضای باز (بخصوص هوای سرد) خودداری کنید.
- ✓ بر روی صندلی به صورت صاف نشسته و آرام و عمیق نفس بکشید.
- ✓ از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سرهم استفاده کنید.
- ✓ در صورت داشتن کپسول اکسیژن ، پس از مصرف اسپری ماسک اکسیژن را بر روی بینی خود قرار دهید.
- ✓ اقدام به رانندگی نکنید .

روش استفاده از اسپری:

- ✓ اسپری را در دست گرفته و ۳-۴ بار تکان دهید.
- ✓ درپوش اسپری را برداشته ، اسپری را بطور عمودی به شکلی در دست بگیرید که انتهای فلزی آن بالا و دهانه اش رو به پایین باشد.
- ✓ دهانه اسپری را بین لبهای خود قرار دهید. به هیچ وجه با دندان بر روی آن فشار نیاورید.
- ✓ قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود و همزمان شروع به کشیدن یک نفس عمیق و آرام بکنید.
- ✓ اسپری را برداشته ، دهان خود را بسته و نفس را ۱۰ ثانیه حبس کنید سپس به آرامی هوارا بیرون بدهید.
- ✓ در صورت نیاز به بیش از یک پاف باید یک دقیقه بین هر دو پاف فاصله باشد.
- ✓ پس از استفاده از اسپری دهان خود را با آب بشوید تا باقی مانده دارو در دهان باعث بروز عارضه نامطلوب نشود.

اگر دچار آسم هستید:

- ✓ در صورتی که داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور پزشکتان و تا زمان تعیین شده مصرف کنید.
- ✓ از ملحفه و لباس‌های کاملاً نخی استفاده کنید.

بسمه تعالی

بیمارستان شهداء بناب

بیماری آسم

تهیه و تنظیم:

هائده بکران بهشت

کارشناس پرستاری (مترون - سوپروایزر آموزشی)

معصومه رضایی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)

منبع: برونر سودارث

تهیه: بهمن ۱۳۹۵

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

✓ افراد خانواده و دوستان و همکاران نزدیک خود را از وضعیت بیماری تان آگاه کنید و به آن‌ها کاملاً آموزش دهید در صورت بروز حمله تنفسی چگونه به شما کمک کنند.

چه زمانی باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد:

حملات شدید آسم ممکن است تهدیدکننده زندگی باشند؛ بنابراین به هنگام بروز علائم اورژانسی زیر حتماً به پزشک متخصص ریه مراجعه کنید:

- ✓ حاصل نشدن بهبودی حتی پس از استفاده از اسپری استنشاقی
- ✓ اضطراب یا وحشت
- ✓ صورت رنگ پریده و عرق کرده
- ✓ ناخن‌های دست و لب‌های مایل به آبی (در افراد با پوست روشن) یا لب‌ها و لثه‌های خاکستری یا سفید (در افراد با پوست تیره)
- ✓ احساس درد یا فشار در قفسه سینه
- ✓ سرفه بی‌وقفه
- ✓ خس خس شدید هنگام تنفس
- ✓ مشکل در صحبت کردن
- ✓ تنفس بسیار سریع

- ✓ درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه این داروها جدا خودداری کنید.
- ✓ از ترکیبات گیاهی ناشناخته به‌عنوان دارو استفاده نکنید.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروهایی که باعث بروز حمله آسم می‌شوند (مثل: آسپرین) خودداری کنید.
- ✓ اسپری‌هایی مثل سالبوتامول معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می‌روند. بنابراین باید همواره و در هر شرایطی یکی از آن‌ها را همراه خود داشته باشید.
- ✓ از ورزش کردن در هوای سرد خودداری کنید
- ✓ از برخورد و تماس با مواد آلرژن یا حساسیت‌زا خودداری کنید.
- ✓ از استرس و اضطراب و فشارهای روانی و هیجانات عاطفی دوری کنید.
- ✓ خود را در معرض دود دخانیات قرار ندهید.
- ✓ اصول بهداشتی و پیشگیری از بروز بیماری‌های عفونی را کاملاً رعایت کنید تا دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا نشوید. ابتلا به این بیماری‌ها باعث بدتر شدن علائم آسم می‌شوند.