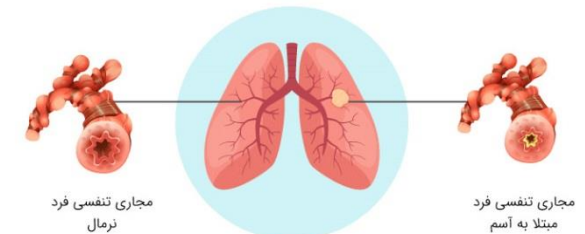


به نام خدا

آسم، بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. منظور از مزمن، این است که این بیماری همیشه وجود دارد؛ حتی زمانی که بیمار مبتلا به آسم احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری، به دنبال واکنشی که راه های هوایی به عوامل محرک و حساسیت زا آلرژیک نشان میدهند، وقایع زیر در راه های هوایی رخ میدهد:



۱- پوشش داخلی راه های هوایی، متورم و ملتهب می شود؛

۲- ترشحات راه های هوایی زیاد می شود؛

۳- عضلات اطراف راه های هوایی منقبض می شوند.

این سه عامل، موجب انسداد راه های هوایی می شوند و در نتیجه، هوای کمتری از مجاری هوایی عبور می کند. در ادامه، با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز میکند. مهمترین عوامل محیطی که می توانند سبب بروز یا تشدید آسم شوند، عبارتند از:



آغازگرهای آسم

• گرده های گل و گیاه؛

• عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)

• قارچ ها و کپکها؛

• هیره یا مایت موجود در گردو خاک خانه ها؛

• سوسک و انواع حشرات؛

• دود سیگار و سایر مواد دخانی مانند قلیان و پیپ؛

• آلودگی هوا؛

• تغییرات آب و هوایی، به خصوص هوای سرد و خشک؛

• بوهای تند مانند رایحه عطر و ادکلن • آلاینده های شیمیایی مانند

شوینده ها و حشره کش ها؛

• تغییرات هیجانی شدید مانند گریه و خنده شدید، غم و شادی

مفرط، استرس

• عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا

• ورزش و فعالیت فیزیکی؛

• داروهایی مانند آسپرین و برخی مسکن ها؛

• مواد افزودنی غذاها و حساسیت های غذایی، به ویژه در کودکان؛

• عدم تغذیه با شیر مادر؛

• کمبود ویتامین D

• چاقی.

شایعترین علائم آسم عبارتند از:

سرفه: سرفه بیمار مبتلا به آسم معمولاً در اواخر شب و اوایل صبح

تشدید می شود و خواب آنها را مختل میکند. این سرفه ها ممکن است

تک تک یا حمله ای باشند ولی معمولاً برای مدتی نسبتاً طولانی ادامه پیدا

می کنند در هر صورت، اگر این سرفه ها بیشتر از ۴ هفته طول بکشند، باید

بیمار را برای بررسی از نظر آسم به پزشک متخصص ارجاع داد.

خس خس: نوعی صدای زیر است که هنگام تنفس معمولاً در بازدم

شنیده می شود. خس خس سینه را باید از خرخر که نوعی صدای بم است

و معمولاً در هنگام دم شنیده می شود، افتراق داد. خس خس عودکننده نیز

از علائمی است که باید در صورت مشاهده آن، به بیماری آسم مشکوک

شد و بیمار را به پزشک متخصص ارجاع داد.

تنگی نفس: در تنفس طبیعی، عمل دم و بازدم به راحتی و بدون

احساس فشار یا کمبود هوا صورت می گیرد ولی اگر بیمار دچار

اختلال تنفس به صورت تنگی نفس شود، باید به آن به عنوان یکی از

علائم هشداردهنده توجه کرد و به آسم مشکوک شد و جهت بررسی

بیشتر، بیمار را به پزشک ارجاع داد.

البته همه بیماران علائم بالا را به طور کامل ندارند و میزان

این علائم نیز در حالت های مختلف بیماری یک بیمار به ویژه در هنگام

حمله آسم متفاوت است. همچنین ممکن است در بعضی از افراد،

بیماری آسم به طور همزمان با سایر اختلالات حساسیتی مانند آلرژی

بینی با علائمی نظیر عطسه مکرر، خارش، آبریزش و گرفتگی بینی (و

یا اگرما) با علائمی نظیر ضایعات پوستی خارشدار دیده شود.

کنترل آسم:

برای مقابله با هیره مایت موجود در گردو خاک خانه ها باید بالشها

و تشکها در پوشش های غیرقابل نفوذ مثلاً پوشش پلاستیکی پیچیده

شوند و کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ ۶۰ درجه سانتی

گراد شسته و در آفتاب خشک شوند. در صورت امکان نباید از قالی به

عنوان کفپوش استفاده کرد و وسایل فراوان مانند اسباب بازی، کتاب

و مبلمان نیز نباید در داخل اتاق کودک نگهداری شوند. سطح رطوبت

خانه باید کاهش یابد و هنگام نظافت منزل نیز بهتر است فرد مبتلا به

آسم در منزل نباشد؛





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

گیلان

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

آسم و علایم و مراقبت ها



افزایش ضربان قلب تنفسی سطحی سرفه خس خس



تنگی قفسه سینه تنگی نفس رگ‌پریدگی و تعرق دشواری تنفس صورت

علائم آسم

تهیه کننده :

آمنه مهین بخت / سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف : قابل استفاده برای تمامی افراد جامعه

تولید پاییز ۱۴۰۲

آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۴

سایت بیمارستان : anzalih.gums.ac.ir

تغذیه انحصاری با شیر مادر، به خصوص در ۶ ماه اول زندگی، خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیر خشک استفاده نشود؛



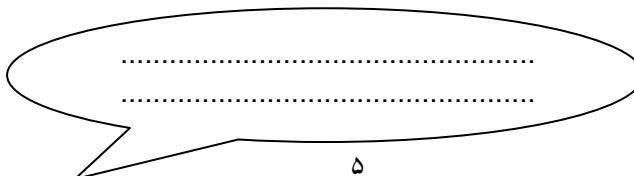
بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفید کننده ها و جوهر نمک واکنش نشان می دهند. از این عوامل محرک استفاده نکنید.

گرده های گیاهی موجود در فضا غالباً سبب آسم و آلرژی فصلی می شوند. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار و علوفه هرز در فصول مختلف سال، مشکل ساز هستند. در فصل های گرده افشانی باید با بستن در و پنجره از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری کرد؛

رطوبت و گرما سبب رشد قارچ ها و کپک ها می شوند. کپک ها و قارچ ها از عوامل حساسیت زا در فضاهای بسته به شمار می روند. لذا باید از منابع تکثیر قارچ مثل جاهای مرطوب اجتناب کرد و محل های مرطوب مانند حمام و زیرزمین را به طور مکرر و منظم تمیز کنید.



منبع: وزارت بهداشت و آموزش پزشکی



باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به هیچ وجه اجازه ورود حیوانات دست آموز مانند گربه و سگ به رختخواب داده نشود. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک نیز باید اجتناب شود. سوسک نیز یکی از عوامل حساسیت زا است که باید باروش های مناسب برای دفع آن از محل کار و زندگی تلاش کرد؛



باید از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری شود. همچنین اجازه سیگار کشیدن در خانه یا فضاهای بسته نیز نباید به دیگران داده شود؛



هنگام آلودگی شدید هوا باید از خروج از منزل و ورزش در فضای آزاد اجتناب کرد. به منظور پیشگیری از آلودگی هوای داخل منزل نیز باید از مصرف سوخت های بیولوژیکی نظیر چوب، فضولات و زباله خودداری کرد؛



