

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

انواع آسم:

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

♦ آسم حساسیتی معمولاً در دوران کودکی شروع می شود و شخص نسبت به گرد و غبار، گرده گیاهان، حشرات، دود دخانیات، داروها و بعضی از غذاها حساس است.

♦ آسم غیر حساسیتی در اثر اختلالات داخلی مانند سرماخوردگی، عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی یا ورزش تشدید می شود.

اطلاعات کلی:

✘ آسم یک بیماری غیرواگیر است.

✘ افرادی که به آسم مبتلا می شوند اغلب در خانواده هایی با سابقه ای مثبت فامیلی هستند.

✘ آسم می تواند در هر سنی بروز کند.

✘ حملات آسم قابل پیشگیری است.

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

عوامل آغازگر حملات آسم:

الف: عوامل حساسیت زای حیوانات.

۱. حیوانات دست آموز مانند سگ، گربه و پرندۀ را در خانه نگهداری نکنید.

۲. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر اجتناب کنید.

ب: هییره موجود در گرد و خاک خانه ها:

هییره ها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی شوند 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 بشوئید.

ج: گرده ها و قارچهای هوازی:

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

د: دود سیگار:

سیگار نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار بکشد.

ه: تغذیه:

از غذاهای پر کالری و پر پروتئین (لبنیات و گوشت و غیره) و سرشار از ویتامین C (مرکبات، گریپ فروت و سبزیجات سبز تازه) استفاده کنید. تعداد وعده های غذایی را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را کاهش دهید. بهداشت دهان را رعایت کنید. از مصرف غذاهایی که باعث حساسیت می شود مثل: تخم مرغ، گوجه فرنگی، توت فرنگی، بادام زمینی، آجیل، صدف، گردو و غیره) اجتناب کنید. میوه ها و سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید. مایعات (۲ الی ۳ لیتر) بیشتر مصرف کنید. وزن خود را کنترل کنید زیرا چاقی باعث اختلال در تنفس می شود.

علائم وقوع حملات آسم:

افزایش تعداد تنفس، افزایش سرفه، خس خس، تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه، هر گونه 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.

توصیه‌ها:

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

★ استنشاق هوای دارای رطوبت ۱۰۰ درصد و گرمای ۳۷ 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 بپوشانید.

★ نوشیدن مایعات کافی، از سخت شدن ترشحات ریه‌ها 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 ادامه‌ی ورزش مشورت کنند.

★ از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید.

★ امکان بروز خشکی دهان، سرفه، تحریک گلو، گرفتگی

صدا پس از استفاده از اسپری‌ها برای شما وجود دارد.

★ بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند حتماً در مورد مصرف داروهای ضد آسم با پزشک خود مشورت کنند، زیرا بعضی از داروها ممکن است اثرات قلبی و عروقی به همراه داشته باشد.

★ 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 یک‌باره 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.

★ در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.

* در صورت تغییر رنگ خلط، افزایش سرفه، افزایش غلظت خلط و سنگینی سینه فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

کارزری سلامتی برای شما منبجوری کرلمی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی شهیداکبرآبادی



در مورد بیماری

آسم

چه می‌دانید؟

پمفلت آموزش مددجو