

# آسم

گروه هدف: بیماران محترم

تهیه کننده: واحد آموزش دفتر پرستاری

شهریور ۱۳۹۷ استان موقوفه شهید

همدان - پل پيشاهنگی ۴-۳۸۲۲۴۰۰۳-۰۸۱ مطهری

## علل آسم

- ❖ وراثت
- ❖ در معرض دود سیگار قرار گرفتن
- ❖ مواد حساسیت زا
- ❖ سرماخوردگی و عفونت های ویروسی
- ❖ تماس با حیوانات خانگی و سوسک
- ❖ در بیشتر از نیمی از موارد بیماران مبتلا به آسم خصوصا کودکان سابقه شخصی یا خانوادگی آلرژی ( حساسیت ) را عنوان میکنند.
- ❖ آسم همچنین ممکن است ناشی از واکنش به داروهایی مثل آسپرین و یا ناشی از عوامل شغلی و یا عفونت های دستگاه تنفسی یا حتی ناشی از ورزش باشد.
- ❖ در فصول سرد سال با افزایش عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی علائم بیماری آسم شدیدتر می شود. از این رو برای پیشگیری از ابتلا به عفونت های تنفسی برای کودکان آسمی واکسن آنفولانزا توصیه می شود.
- ❖ ورزش و فعالیت ، خنده ، هوای سرد و خشک ، بوی قوی و محرک هایی مثل دود

سیگار ، رنگ و بخارهای شیمیایی و حتی استرس روانی نیز بیماری آسم را شدیدتر می کند.

## علائم آسم

- ❖ افزایش تعداد تنفس و تنفس صدادار
- ❖ خس خس و گرفتگی سینه
- ❖ سرفه به خصوص سرفه شبانه معمولا همراه با خلط غلیظ ، شفاف و زرد
- ❖ احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس
- ❖ تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود
- ❖ خستگی زیاد
- ❖ ناتوانی در صحبت کردن
- ❖ تغییرات ذهنی و روانی ، از جمله بی قراری یا گیجی
- ❖ اما در کل علائم آسم خصوصا در کودکان بسیار متفاوت است به گونه ای که در بعضی از موارد مادر کودک آسمی فقط متوجه ضعف عمومی ، خستگی و کاهش فعالیت

کودک خود می شود. سرفه در بچه ها ممکن است تنها علامت بیماری باشد.

❖ تقریباً تمام بیماران آسمی شب ها بدحال تر می شوند و بسیاری از بیماران صبح ها پس از خواب شبانه هنگام نفس کشیدن احساس سختی و فشار روی قفسه سینه دارند.

### تشخیص آسم

آسم یک بیماری دوره ای است و بیماران خصوصاً افراد جوان و کودکان ممکن است در هنگام معاینه هیچ گونه نشانه غیر عادی نداشته باشند. بیماران در فواصل بین حملات حاد آسم بدون علامت هستند.

تنگ شدن مجاری تنفسی و تنگی نفس که چند دقیقه ، چند ساعت و حتی چند روز طول می کشد می تواند نشان دهنده آسم باشد . تست هایی نیز وجود دارند که به تشخیص بهتر کمک می کنند که بنا به صلاحدید پزشک انجام می شوند.

### درمان آسم

❖ مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم

❖ روان درمانی یا مشاوره ، در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد.

❖ حذف مواد حساسیت زا و آزار دهنده از خانه و محل کار

❖ مصرف منظم داروهایی که پزشک تجویز کرده است

❖ استراحت به هنگام حملات آسمی

### فعالیت

در زمان بروز حملات آسم فعالیت خود را متوقف نمایید . اگر به دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ دهد بنشینید و استراحت کنید مقدار کمی آب گرم بنوشید . درمان با داروهای گشاد کننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می آورد . شاید بهترین ورزش برای بیماران آسمی شنا باشد.

### رژیم غذایی

❖ از دریافت وعده های غذایی پر حجم اجتناب کنید . افزایش حجم معده می تواند باعث تشدید حملات آسم شود.

❖ به منظور رقق شدن ترشحات ، آب و مایعات بیشتری مصرف کنید.

❖ مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین های A و B6 و روی را افزایش دهید.

❖ ویتامین C به دلیل دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی نقش مهمی در بهبود عملکرد ریه ها دارد.

❖ منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند مغزها را بیشتر مصرف کنید.

❖ در صورتی که مبتلا به آسم آلرژیک هستید ، غذاهای آلرژی زا را حذف کنید ( موادی مانند : شیر، تخم مرغ ، غذاهای دریایی و ماهی ) مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ مانند مغز گردو مفید است.

❖ مصرف منظم داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند.

❖ خودداری از مصرف اسپرین

❖ اجتناب از عوامل آغاز کننده حمله آسم

❖ خودداری از فعالیت در زمان ابتلا به این بیما