

## موضوع:

# آسم



## تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

تابستان ۱۴۰۳

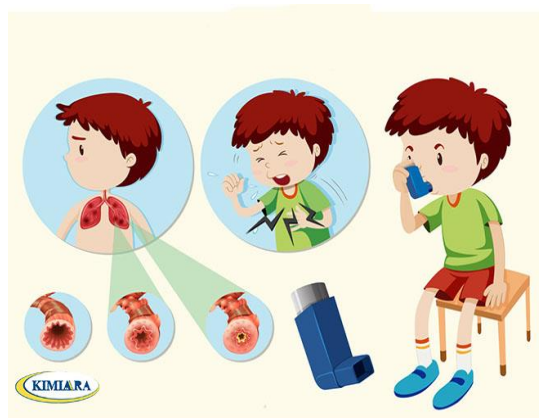
برای کمک به خروج ترشحاتی که در راه‌های هوایی دارید، از ورزش‌های تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده می‌شود، استفاده کنید. روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق داشته باشید.

از بکار بردن بالش یا تشک حاوی ابریشم یا پر اجتناب کنید.

در فصول گرده افشانی پنجره‌ها را بسته نگه دارید. سیگار نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار بکشد.

کاهش فعالیت‌های خارج از منزل در شرایط هوای ناسالم را کاهش دهید

هنگام حضور در محیط‌های آلوده از ماسک استفاده کنید



## اصول درمان آسم و آلرژی عبارتند از:

آموزش صحیح و مستمر بیمار و خانواده، پرهیز از مواد حساسیت‌زا و درمان مناسب و به موقع

روش صحیح استفاده از اسپری را یاد بگیرید قبل از استفاده از اسپری چند نفس عمیق بکشید و اسپری را تکان دهید یک پاف بزنید و نفستان را برای چند ثانیه نگه دارید. بین هر پاف ۳۰ ثانیه فاصله دهید.

امکان بروز خشکی دهان، سرفه، تحریک گلو، گرفتگی صدا پس از استفاده از اسپری‌ها برای شما وجود دارد. بلافاصله پس از استنشاق اسپری، دهان خود را آب بکشید.

از گرده‌های گیاهی، آلودگی‌های شدید هوا مثل بخار مواد گوناگون، گرد و غبار، دود، پودر گچ، اسپری‌های مختلف و عطرو ادکلن که موجب ایجاد اسپاسم و تنگی نفس می‌شود دوری کنید.

از استرس‌های عاطفی و موقعیت‌های استرس‌زا که محرک بروز حملات تنفسی می‌شود دوری کنید.

تغذیه انحصاری با شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی و ادامه تغذیه با شیر مادر پس از شروع غذای کمکی از جمله راه‌های پیشگیری از آسم می‌باشد.

از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید خودداری کنید.

## تعریف آسم:

آسم بیماری شایع فرضی است که راههای هوایی را در ریه ها تحت تأثیر قرار می دهد. در طی یک حمله آسم، راههای هوایی ملتهب و تنگ شده و در نتیجه نفس کشیدن سخت می شود. صدمه آسم می تواند خفیف، متوسط و یا شدید باشد.

## علائم بیماری:

تنفس صدادار  
کوتاهی و سختی نفس  
احساس فشار یا درد در قفسه سینه  
سرفه مقاوم، تحریک و خشک به هنگام کار و فعالیت

## علت بیماری:

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

- ۱- مواد آلرژی زا: مانند گرد و غبار، گرده گیاهان، انواع عطرها، پارچه های پشمی و پرزدار و ...
- ۲- ورزش های سنگین
- ۳- مصرف سیگار
- ۴- آلودگی هوا
- ۵- هوای سرد یا خشک
- ۶- استرس، اضطراب، فشار روانی

- ۷- عوامل موجود در محیط کار (مواد شیمیایی و ...)
- ۸- عفونت راههای هوایی (سرماخوردگی، آنفلونزا و ...)
- ۹- شوینده ها و اسیدها (واتیلن و جوهر نمک و ...)
- ۱۰- برخی داروها

## اقدامات لازم در هنگام حمله آسم:

- ۱- حفظ آرامش
- ۲- ترک محل یا عاملی که موجب بروز حمله آسم شده است
- ۳- مصرف داروها تجویز شده
- ۴- مصرف مایعات
- ۵- انجام تمرینات تنفسی
- ۶- در صورت عدم درمان به پزشک مراجعه کنید یا با اوژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.



## توصیه ها:

- ۱- عوامل به وجود آورنده حملات آسم را در خود شناسایی کنید و از تحریک کننده های آسم دوری کنید.
- ۲- داروها را با نظر پزشک مصرف کنید حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید داروها را قطع نکنید.
- ۳- اسپری های تجویز شده توسط پزشک همیشه همراهتان باشد.
- ۴- سیگار نکشید و مکان های استعمال آن هم دور باشید.
- ۵- در هوای سرد بیشتر مراقب باشید. هوای سرد از عوامل ایجاد حمله آسم است در هوای سرد بهتر است در خانه بمانید در غیر اینصورت دهان و بینی خود را بپوشانید و اسپری های خود را به همراه داشته باشید.
- ۶- برای استفاده از مسکن های عمومی (آسپرین، بروفن و ناپروکسن و ...) با پزشک خود مشورت کنید.
- ۷- تغذیه سالم همراه با میوه و سبزیجات داشته باشید و از اضافه وزن پیشگیری کنید چون شیوع آسم در افراد چاق بیشتر است.
- ۸- ورزش های منظم (دوچرخه سواری، شنا و پیاده روی و ...) باعث افزایش ظرفیت ریه ها می شود با نظر پزشک می توانید ورزش های سبک انجام دهید.