

## آسم چیست؟

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

## انواع آسم:

1. آسم حساسیتی 2. آسم غیرحساسیتی 3. ترکیبی از این دو نوع.

♦ آسم حساسیتی معمولاً در دوران کودکی شروع میشود و شخص نسبت به گردو غبار، گرده گیاهان، حشرات، دود دخانیات، داروها و غذا حساس است.

♦ آسم غیرحساسیتی در اثر اختلالات داخلی مانند سرماخوردگی، عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی یا ورزش تشدید میشود.

## اطلاعات کلی:

✘ آسم یک بیماری غیرواگیر است.

✘ افرادی که به آسم مبتلا میشوند اغلب در خانوادههایی با سابقه مثبت فامیلی هستند.

✘ آسم میتواند 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 حساسیتزای حیوانات.

1. حیوانات دستآموز مانند سگ، گربه و پرند در خانه نگهداری نکنید.

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

ب: هییره موجود در گرد و خاک خانهها:

هییرهها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمیشوند و در گرد و خاک خانه، ملحفه و تشک وجود دارند. بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی قرار دهید و ملحفهها را هفتهای یکبار با آب داغ بشویید.

ج: گردهها و قارچهای هوازی:

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

د: دود سیگار:

هیچگاه سیگار نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار بکشد.

ه: تغذیه کودکان و مواد حساسیتزای غذایی:

تغذیه با شیرمادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم میکند. در شروع تغذیه کمکی از دادن سفیده تخممرغ، ماهی، شیرگاو، فرآورده های گندم، سویا، چپیس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم اجتناب کنید.

## علائم وقوع حملات آسم:

1. افزایش تعداد تنفس.

2. افزایش سرفه، خسخس، تنگی نفس و یا

احساس فشردگی قفسهسینه.

3. هرگونه 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.

## موارد پیشگیری:

✘ نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در

بهبودی بیماری شما موثر است.

✘ استنشاق هوای دارای رطوبت 100 درصد و

گرمای

# آسم



پمفلت آموزش مددجو

بهار 98

★ 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 یک باره 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 پنومونی و آنفولانزا مشورت نمایید.

★ در صورت تغییر رنگ خلط، افزایش سرفه،

★ افزایش غلظت خلط، سنگینی سینه فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.



37 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 برونش 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 ادامه ورزش مشورت کنند.

★ **از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید.**

★ امکان بروز خشکیدهان، 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 آموزشهای بیشتری از پزشک خود بخواهند، زیرا این داروها اثرات قلبی و عروقی به همراه دارند.