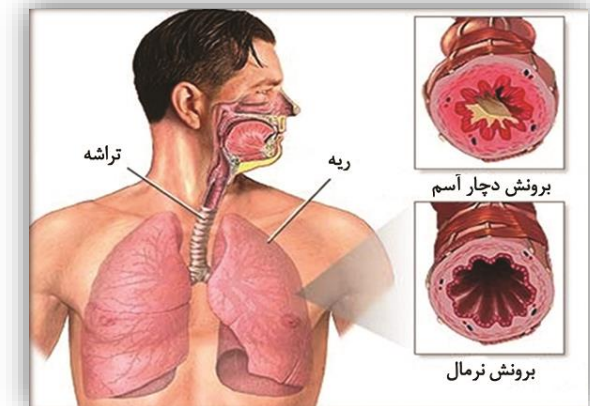


❖ شرح بیماری

آسم عبارت است از یک بیماری مزمن همراه با حملات مکرر خس خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما ۵۰٪ از موارد، کودکان زیر ۱۰ سال هستند.

آسم بیشتر در پسران رخ می دهد تا دختران، اما در آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می شود زنان سهم بیشتری را به خود اختصاص می دهند.



❖ علائم

در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است علائم زیر در فرد بروز نمایند:

- ✓ احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس
- ✓ خس خس سینه به هنگام دم و بازدم
- ✓ سرفه خصوصاً در شب، معمولاً همراه با خلط غلیظ و شفاف
- ✓ تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود.

✓ مشکل در تنفس

✓ انقباض عضلات گردن

علائم شدید حمله حاد:

در صورتی که فرد دچار حمله حاد آسم شود ممکن است علائم زیر در فرد بروز نماید:

- ✓ آبی شدن پوست
- ✓ خستگی زیاد
- ✓ تنفس صدادار شبیه خرخر
- ✓ ناتوانی در صحبت کردن
- ✓ تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری یا گیجی

❖ علل شایع

✓ التهاب ناشی از تماس با مواد حساسیت زا در مجاری هوایی و به دنبال آن ورم مجاری هوایی و غلیظ شدن ترشحات ریه (خلط) باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه ها و حملات آسم می شود.

عواملی که می توانند این تغییرات را در بیماران آسمی ایجاد کنند عبارتند از:

- ✓ مواد حساسیت زا مانند گرده گیاهان، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات، کپک ها یا بعضی از غذاها
- ✓ عفونت های ریوی مانند برونشیت
- ✓ مواد آلاینده موجود در هوا مانند دود و بوهای مختلف
- ✓ قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا سایر مواد، در قالب مواجهه شغلی

❖ عوامل خطر

- ✓ وجود سایر بیماری های حساسیتی مانند اگزما یا تب یونجه
- ✓ سابقه خانوادگی آسم یا حساسیت های دیگر
- ✓ قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ استرس های مختلف، عفونت های ویروسی، ورزش، ناراحتی عاطفی، بوهای زیان بار و دود تنباکو

❖ عوارض احتمالی

به دنبال بروز بیماری آسم ممکن است عوارض زیر در بیمار بروز نماید:

- ✓ نارسایی تنفسی
- ✓ عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم
- ✓ پنوموتوراکس (وارد شدن هوا به فضای اطراف ریه ها)

❖ پیشگیری

در صورت بروز آسم با انجام اقدامات زیر می توانید بهبودی سریع تری داشته باشید. این اقدامات عبارتند از:

- ✓ مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم
- ✓ روان درمانی یا مشاوره، در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد.
- ✓ درمان برای حساسیت زدایی از بعضی مواد حساسیت زای خاص
- ✓ حتی المقدور مواد آلرژی زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید.
- ✓ داروهای را که به طور منظم استفاده می کنید همیشه به همراه داشته باشید.
- ✓ به هنگام حملات بنشینید.

✓ در زمان‌هایی از سال که مواد حساسیت‌زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید.

❖ تشخیص

تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می‌پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده می‌شود:

✓ تست عملکرد ریه

✓ تصویر ساده قفسه سینه

✓ اندازه‌گیری گازهای خون شریانی

✓ تست‌های خونی

✓ پالس اکسی متری (کاهش اشباع اکسیژن شریانی را نشان می‌دهد)

✓ در صورت نیاز با تجویز پزشک آزمایش‌های دیگری را نیز باید انجام دهید.

❖ درمان

✓ اکسیژن درمانی

✓ استفاده از بخور

✓ تغذیه مناسب و رژیم متعادل

✓ انجام ورزش‌های شل سازی عضلات مانند یوگا

✓ تجویز ضد حساسیت در صورتی که دلیل ایجاد آسم حساسیت به ماده‌ای خاص باشد.

❖ شیوه استفاده از اسپری

✓ درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.

✓ ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.

✓ ظرف دارو را به صورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.

✓ قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی‌که نفس می‌کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.

✓ به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه درحالی‌که اسپری همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید.

✓ بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری‌ها باعث بروز برفک دهانی می‌شوند.

✓ جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.

❖ فعالیت

در زمان بروز حملات آسم موارد زیر را جهت فعالیت مد نظر داشته باشید:

✓ فعالیت خود را حفظ کنید، اما از فعالیت‌های ورزشی ناگهانی خودداری کنید. اگر به دنبال ورزش سنگین، حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید.

✓ درمان با داروهای گشادکننده نایژه و داروهای ضدالتهابی استنشاقی غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می‌آورد.

✓ یکی از ورزش‌های مناسب برای بیماران آسمی شنا می‌باشد(با مشورت پزشک).

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود، اما از خوردن غذاهایی که به آن‌ها حساسیت دارید خودداری کنید.

✓ روزانه حداقل ۳ لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.

❖ داروها

ممکن است پزشک با توجه به علائم و شدت حملات آسم برای شما داروهای زیر را تجویز نماید:

✓ اسپری‌های استنشاقی که راه‌های هوایی را گشاد می‌کند.

✓ اسپری‌های استنشاقی که التهاب را کم می‌کند. (کورتیکواستروئیدها)

✓ سایر داروها که بستگی به وضعیت بیمار دارد.

❖ در چه شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید؟

✓ شما دچار حمله آسمی شده‌اید که به درمان جواب نمی‌دهد. این یک وضعیت اورژانسی است.

✓ علائم جدید و بدون توجیه ایجاد شده باشند.

✓ داروهای مورد استفاده در درمان، عوارض جانبی به همراه داشته باشند.