

## آسم چیست؟

آسم نوعی بیماری تنفسی است که با تنگی راههای هوایی همراه است.

عواملی که می توانند موجب بروز این بیماری شوند : عوامل ژنتیکی، بعضی مواد حساسیت زا، هیجانات عاطفی، انجام بعضی از فعالیت های ورزشی، استعمال دخانیات و تغییر حرارت محیط. لذا لازم است فرد مبتلا، کلیه مواردی را که به آنها حساسیت دارد شناخته و از آنها دوری نماید.

## علائم بیماری :

در بعضی افراد مبتلا، سرفه تنها علامت است. حمله آسم به طور حاد با سرفه و احساس سنگینی و سفتی قفسه سینه شروع می شود و بیمار دچار تنفس آهسته و پر زحمت می گردد. بازدم نسبت به دم طولانی تر و پر زحمت تر است و بیمار را مجبور می کند که برای تنفس بهتر راست بنشیند. اندامها سرد و نبض کند است و ممکن است بیمار دچار تهوع، استفراغ و اسهال شود. اغلب در خانواده های با سابقه فامیلی رخ می دهد. این بیماری در هر سنی بروز می کند، یک مشکل طبی است و ممکن است بسیاری ورزشکاران المپیک و افراد مشهور به آن مبتلا باشند.

## عوامل موثر بر تشدید این بیماری :

کاهش تهویه، تماس با مواد آلرژن در محیط بسته (میوه ها، حشرات ریز در محیط خواب) پشم قالی، حیوانات خانگی بخصوص گربه، دود سیگار، عفونت های ویروسی، آلودگی هوا، محرک های شیمیایی، استفاده از مواد مصنوعی (رنگها - طعم ها - اسانس) در غذاها و افزایش فشار روانی در زندگی روزمره.

## روش های درمانی :

استفاده از داروهای گشادکننده راههای هوایی به صورت قرص، آمپول، اسپری و استفاده از دستگاه بخور و اکسیژن.

## اصولی که باید توسط فرد مبتلا رعایت شود:

- رعایت اصول صحیح مصرف دارو طبق دستور پزشک از نظر زمان مصرف و مقدار دارو.

- از آنجایی که نرم و رقیق شدن ترشحات به خارج شدن آنها از راههای هوایی کمک می کند لذا فرد مبتلا باید روزی ۸ - ۶ لیوان مایعات مصرف نماید.

- استفاده از دستگاه بخور قبل از مصرف غذا باعث بهبود تهویه شده و در حین غذا خوردن، بیمار کمتر احساس خستگی می کند.

- برای جلوگیری از عفونت باید همیشه نشانه های عفونت را در نظر داشت و با ظهور اولین علامت سریعاً به پزشک مراجعه نمود.

نشانه های عفونت عبارتند از: تغییر رنگ خلط، بالا رفتن درجه حرارت بدن، احساس خستگی و سنگینی در قفسه سینه

- دریافت واکسن پنوموکوک و هموفیلوس آنفلوانزا لازم است.

- پرهیز از تمام محرکهای ریوی و آلوده کننده های محیط، گرد و غبار، دود، پشم و موی حیوانات، گرده گیاهان، استعمال دخانیات و اسپری ها.

- تا حد امکان از قرار گرفتن در مکان های سر بسته و شلوغ خودداری شود.

- تا حد امکان از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم پرهیز شود.

- از هیجانات عاطفی و انجام فعالیت های شدید ورزشی خودداری گردد.

## ورزش های تنفسی:

یک دست خود را روی معده (بلافاصله زیر دنده ها) بگذارید و دست دیگر را در قسمت وسط قفسه سینه قرار دهید.

با بینی یک نفس عمیق بکشید و اجازه دهید شکم تا حد امکان به جلو برآمدگی پیدا کند. ضمن سفت کردن عضلات شکم بالبهای بهم فشرده (غنچه شده) هوای درون ریه ها را خارج کنید و دست خود را در هنگام بازدم روی شکم فشار دهید و بردارید.

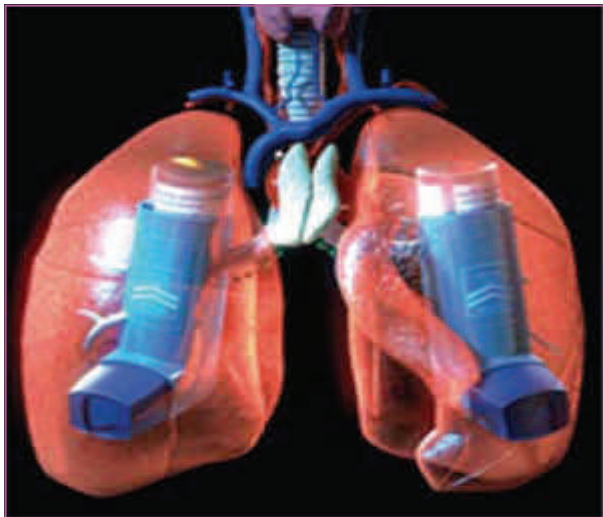
این تمرین را به مدت یک دقیقه انجام دهید و پس از آن استراحت کنید و در روز چند مرتبه این ورزش را انجام دهید.

## توجه:

به خاطر داشته باشید در صورت وجود علائم آسم در صبحگاه هنگام ورزش یا استراحت، برنامه درمانی شما اشکال دارد و باید به پزشک مراجعه نمائید. داروهای تجویز شده آسم اعتماد و وابستگی ندارد، برای افزایش یا کاهش آنها حتماً با پزشک مشورت نمائید.



# آسم



۵- قسمت انتهایی دستگاه را فشار دهید تا دارو آزاد شود و به آرامی نفس عمیق بکشید.

۶- فشار را از قسمت انتهایی دستگاه برداشته آن را آزاد نمایید.

۷- تنفس خود را حداقل ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید تا ذرات آئروسول دارو دقیقاً به عمیق ترین قسمت های ریه برسد.

۸- دستگاه را کنار ببرید و به آهستگی بازدم خود را از طریق بینی خارج کنید.

۹- اگر نتیجه نگرفتید ۲۰ دقیقه بعد تکرار کنید.



آموزش پرستاری بیمارستان مفتوح ورامین ویرایش آذر ۹۵

## چه داروهایی برای درمان آسم استفاده می شود؟

دو نوع دارو استفاده می گردد:

۱- داروهای گشاد کننده برونش: داروهایی هستند که عضلات را منقبض کرده مجاری هوایی را شل می کنند و از این راه سبب کاهش و یا رفع علائم آسم به ویژه در موقع حمله آسم می شوند مانند سالبوتامول - تتوفیلین - وایپراتروپیوم.

۲- داروهای ضد التهاب: داروهایی هستند که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی می شوند و از این راه علائم آسم کاهش می یابد که نقش مهمی در پیشگیری از بروز علائم و حملات آسم دارند، مانند کرومولین سدیم - استروئیدهای استنشاقی بکلومتازون و فلوتیکازون، خوراکی (پردنیزولون) از این دسته داروها هستند. البته تجویز این داروها برحسب سن و نوع آسم بنا به دستورات پزشک توصیه می شود.

### روش استفاده از آسم یار:

۱- در پوش دارو را برداشته و آن را عمودی نگه دارید.

۲- دارو را به خوبی تکان دهید.

۳- سر را قدری به عقب برده و به آهستگی بازدم خود را بیرون دهید.

۴- دستگاه را عمودی نگه دارید.

الف) لوله دهانی آن را درفاصله ۳-۴ سانتی متری دهان نگه دارید.

ب) لوله دهانی را داخل دهان ببرید به نحوی که منفذی برای خروج هوا از دهان نباشد.