آسم

یک اختلال مزمن تنفسی که از طریق حمله‌های ناگهانی و شدید تنگی نفس و ویزینگ مشخص می شود که ناشی از تنگ شدن مجاری هوایی و تورم لایه‌های مخاطی بوده و منجر به تولید موکوس (خلط) می‌شود. یک حمله ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد که به صورت خودبه‌خودی و یا در پاسخ به درمان برطرف می‌شود. اگرچه علت اصلی آن ناشناخته است ولی وجود یک محرک و یا التهاب راه‌های هوایی باعث اسپاسم عضلات تنفسی و در نتیجه انسداد راه‌های هوایی می شود که خود باعث تورم غشاهای مخاطی و تولید بیش از حد موکوس می‌شود.

علل و عوامل خطرزا:

- غذاها: شکلات ، تخم مرغ ، آجیل ، صدف
- گرده های گیاهان: درختان ، گل ها ، هاگ ها
- پرها: بالش ها ، پشم ، روکش های تخت از جنس کرک
- حیوانات: سگ ، گربه ، خرگوش ، جوجه
- گرد و غبار: فرش ها ، جاروکردن ، گردگیری
- عوامل خانگی: واکس، لوازم آرایشی، رنگ ، شوینده‌ها
- آب و هوا و درجه حرارت: آلودگی هوا، تغییرات فصلی
- آلاینده های صنعتی: دود کارخانه‌ها، گرد و غبار، پنبه
- سایرین : پودرها ، عطرها ، مصرف تنباکو
- عفونت های تنفسی : سرماخوردگی ، آنفولانزا و ویروسها
- خستگی و فعالیت بیش از حد
- هیجانات : استرس و اضطراب

علائم و نشانه ها :

- ویزینگ (خس خس)
- بازدم طولانی
- تنگی نفس
- خستگی جسمی زیاد
- خلط فراوان و چسبنده
- سرفه
- تنفس های کوتاه و همراه با تلاش زیاد
- احساس تنگی در قفسه ی سینه
- اضطراب ، تحریک پذیری و بی قراری

عوارض خطرناک:

ایست قلبی ، پنومونی ، آسم وضعیتی

درمان :

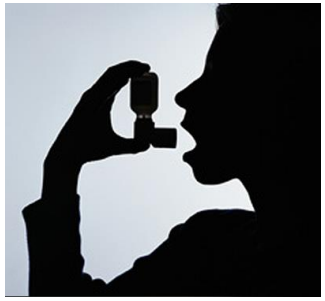
- اکسیژن تراپی
- نبولایزر
- تغذیه ی مناسب و رژیم متعادل
- مایعات خوراکی و وریدی برای حفظ هیدراتاسیون
- برونکودیلاتورها برای کاهش دادن اسپاسم برونش ها
- کورتیکواستروئیدها : برای کاهش دادن پاسخ التهابی (به صورت خوراکی، وریدی و استنشاقی)
- تئوفیلین و آمینوفیلین: برای شل کردن عضلات صاف
- آنتی بیوتیک ها برای عفونت

مراقبت در منزل

- به بیمار در شناختن محرک هایی که شروع کننده ی حمله‌ی آسم هستند، در بالا ذکر شده است و آنها را از محیط زندگی خود، حذف کنید.
- در صورت تغییر در وضعیت ذهنی و یا احساس تنگی در قفسه سینه که به درمان های دارویی پاسخ نداده است، باید سریعا به مراکز اورژانسی مراجعه کنید.
- علائم و نشانه هایی که باید به پزشک و یا پرستار گزارش کند ، عبارت است از:
  - خلط سبز رنگ
  - تب
  - خستگی زیاد.
- نحوه ی استفاده صحیح از اسپر ی های دهانی ، دستگاه بخور در منزل ، دستگاه های ایجاد کننده ی رطوبت ، اکسیژن در منزل و اسپیرومتر را با پرستار خود مرور نمایید.
- از سیگار کشیدن یا ماندن در اتاق پر از دود سیگار را اجتناب نمایید و در صورت لزوم به برنامه های ترک سیگار مراجعه کنید.



- جهت جلوگیری از حمله ی آسم ، تکنیک های موثر جهت اصلاح و مقابله با حوادث استرس آور مثل روش شل نمودن عضلات و تنفس کردن در حالی که لب ها به شکل غنچه درآمده اند ، فرا گیرید.
- از عفونت های تنفسی با دوری کردن از افراد دارای عفونت و مشورت با پزشک در مورد واکسیناسیون سالیانه آنفولانزا و پنوموکوک پیشگیری نمایید.
- بدون مشورت با پزشک و صرفا فقط با احساس بهبودی ، داروها را قطع نکنید و یا مصرف آنها را کاهش ندهید.
- از مصرف کردن داروهای ضد آلرژی بدون نسخه اجتناب نمایید.
- در صورتی که دیابت دارید، به علت مصرف داروهای کورتیکواستروئید ، میزان گلوکز افزایش می یابد ، لذا تنظیم موقتی داروهای ضد دیابت توسط پزشک ضرورت دارد.
- تمرینات منظم و تا حد تحمل اهمیت داشته و باید از فعالیت در زمان خستگی و یا در آب و هوای خیلی گرم و یا سرد و در روزهای مه آلود اجتناب نمایید.



- وعده های غذایی مختصر و متعدد در طی و پس از حمله داشت باشید و برای رقیق نگه داشتن موکوس ها مقدار کافی مایعات (3-2 لیتر روزانه) بنوشید.
- در زمان مصرف کورتیکواسترئیدها از مصرف زیاد شیرینی پرهیز نمایید.
- برنامه‌ی توزین منظم را دنبال کنید زیرا که چاقی آسم را بدتر می نماید.
- جهت کم کردن اضطراب یوگا و موسیقی درمانی توصیه می شود.
- از بوییدن عطر و سایر مواد خوشبو کننده جهت درمان استفاده نکنید ، چرا که آغاز کننده ی حملات آسم است .
- داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- در زمان تعیین شده حتما به پزشک مراجعه کنید.
- از یک دستبند شناسایی جهت موارد اورژانسی استفاده نمایید.

در صورت داشتن سوال در منزل، 8 تا 14 با شماره تلفن 27-33790620-028 داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

آسم



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار 1405