آسم:

آسم یک بیماری التهابی مزمن راه های هوایی است که موجب حساسیت بیش از حد راه هوایی,ادم مخاطی و نیز تولید خلط می شود .این التهاب نهایتا منجر به دوره های عود کننده نشانه های آسم می شود التهاب راه های هوایی موجب تنگی طولانی مدت راه هوایی می شود .آلرژی مهم ترین عامل مستعد کننده آسم است.

شایع ترین عوامل شروع کننده حملات آسم:

شامل عوامل محرک راه های تنفسی(نظیرآلودگی هوا،گرما،سرما،غیرات هوا،بوها یا عطرهای قوی،دود ،آلاینده های شغلی) فعالیت های ورزشی ،استرس،عوامل هورمونی،داروها,عفونت های ویروسی سیستم تنفسی و ریفلاکس معدی به مری می باشد .

علایم:

- سرفه با یا بدون خلط
- تنگی نفس
- ویزینگ(صدای عبور هوا از راه هوایی تنگ شده)
- با پیشرفت حمله ممکن است تعریق تندشدن ضربان قلب, همراه با کمبود اکسیژن و سیانوز مرکزی

تشخیص:

- تست های آلرژیک وبررسی سابقه خانوادگی مثبت
- تست اسپیرومتری
- تست بررسی سرعت خروج هوا
- عکس قفسه سینه

درمان:

بسته به شدت علایم اقدامات لازم انجام می شود اگر علایم خفیف باشد بیمار به صورت سرپایی درمان می شودو اگر شدید باشد ممکن است بستری شود.از جمله **اقدامات لازم:**

- کنترل علایم حیاتی بیمار از جمله تنفس بیمار
- تجویز اکسیژن در صورت تنگی نفس و دستور پزشک
- دادادن مایعات در صورت کم آبی بدن
- استفاده از داروهای لازم واسپری ها که داروهای مورد استفاده در آسم دو دسته اند.یک گروه داروهایی هستند که سریع الاثر هستند و در زمان نیاز به کاهش سریع علایم بیماران در حملات آسم مورد استفاده می گیرند مثل اسپری آترونت,آلبوترول و گروه دوم داروهایی که جهت پیشگیری و کنترل طولانی مدت آسم هستند که التهاب راههای تنفسی را کاهش و احتمال بروز حملات را کاهش می دهند مثل فلوتیکازون, بکلومتازون

مراقبت در منزل:

- آموزش اجتناب از عوامل محرک آسم مثل آلرژن ها،استرس،ورزش شدید ،مواد شوینده،گرما و سرمای شدید،بوها و عطرهای قوی،دود ، آلاینده های محیطی
- دارو های تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور وتا زمان تعیین شده مصرف کنید .
- از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید .
- اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید استفاده درست از آنها از بروز علایم و حمله ها جلوگیری می کند. اسپری های آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولا اثر فوری دارند و برای درمان سریع علایم به کار می روند اما اثر آنها کوتاه مدت است بنابراین باید در هر شرایطی یکی از آنها را همراه خود داشته باشید.
- از مصرف غذاهای تحریک کننده مثل گوجه فرنگی،هندوانه،فلفل قرمز،سس ها،غذاهای دریایی،غذاهای آماده خودداری کنید.

ادامه مراقبت ها در منزل:

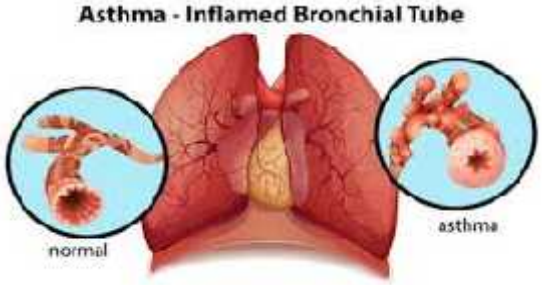
- از تماس نزدیک با حیوانات و پرندگان و فضولات آنها اجتناب کنید و از ورود آنها به داخل منزل جلوگیری کنید.واز موادی مثل وایتکس و جوهرنمک جهت تمیز کردن استفاده نکنید.
- از عوامل ایجاد اضطراب و فشارهای عصبی دوری کنید.
- از شنا کردن در استخر های عمومی خودداری کنید.
- اصول پیشگیری از بروز بیماری های عفونی مثل آنفلوآنزا و سرماخوردگی را رعایت کنید چون باعث بدترشدن علایم آسم می شوند
- در صورت نیاز به استفاده مکرر از اسپری های آبی و سبز با فاصله کمتر از ۲-۳ ساعت یا در طول شب بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن ,درد یا سنگینی قفسه سینه که با استفاده از اسپری بهتر نشود,تب و لرز ,بروز ضایعات پوستی مثل کهیر به هم پیوسته و متورم ,کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها و کبودی لب هابه اورژانس یا پزشک مراجعه کنید .

منابع :درسنامه داخلی وجراحی تنفس و تبادلات گازی ترجمه مرضیه شبان و معصومه لطیفی ویراست سیزدهم ۲۰۱۳

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکزآموزشی درمانی شهدای عشایر

آسم



واحدآموزش به بیمار

سایت بیمارستان:

http://shohada.lums.ac.ir

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۳۳۲۳٦٤۰۱

۰۲۱