

آسم چیست؟

تنگی ناگهانی لوله های هوایی که خود به خود و یا با درمان به حالت طبیعی بر می گردد را آسم می گویند؛ چون لوله های هوایی دچار تنگی ناگهانی می شوند بیمار به راحتی نمی تواند هوا را وارد ریه های خود کند، در نتیجه بیمار احساس تنگی نفس و سنگینی در سینه می کند. خس خس و سرفه به علت تنگی لوله های هوایی است.

علائم آسم:

سرفه، خس خس سینه، خلط زیاد در راههای هوایی، کوتاه شدن یا تند شدن تنفس، تنگی نفس، احساس سنگینی در قفسه سینه از علائم مهم حمله آسم است. مهم ترین علامت تشخیص آسم تکرار شکایت ها و ناراحتی های ریوی است.

این علائم در اغلب موارد با درمان و یا خود به خود رفع می شوند. بیشتر حمله های آسم در شب می باشد.

پزشک با دانستن شمارش تعداد حمله های شبانه شدت بیماری آسم را حدس می زند.

انواع آسم:

آسم شدید: تنگی نفس های پشت سر هم بخصوص تنگی نفس های پشت سر هم در شب

آسم نیمه شدید شامل:

- بیشتر از ۲ بار تنگی نفس های کوتاه مدت در هفته
- بیشتر از ۲ بار حمله شبانه آسم در یک ماه
- شکایت از ناراحتی تنفسی در حین تنگی نفس های شدید

آسم خفیف شامل:

- کمتر از دوبار تنگی نفس های کوتاه مدت در هفته
- کمتر از دوبار حمله شبانه آسم در یک ماه
- بدون هیچ گونه ناراحتی تنفسی در بین حمله ها

درمان:

برای درمان و کنترل آسم باید:

- حذف عامل ایجاد کننده آسم در محیط فرد مبتلا
- به حداقل رساندن مواجهه با مواد حساسیت زا از جمله تنباکو، دود چوب و حداقل مواجهه با عفونت های ویروسی.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

آسم

تهیه کننده: سمیه شفق، کارشناس پرستاری
بهمکاری واحد آموزش ضمن خدمت

منبع: برونر- سوارث

تاریخ تدوین: بهار ۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



- سعی کنید در هوای نسبتا گرم و مرطوب ورزش کنید و در هنگام ورزش از بینی نفس بکشید.
- ورزش هایی مثل تنیس، فوتبال، هاکی و شنا مفید است.
- بیمار مبتلا به آسم شدید هرگز نباید واکسن بزند.
- از نگهداری پرندگان و گربه در خانه خودداری کنید.
- از به کار بردن مواد پاک کننده اسید دار در فضای بسته جدا خودداری کنید.
- در اتاق خواب از فرش و زیرانداز پودر دار استفاده نکنید.

- تحقیقات نشان می دهد که ترکیبات کورتون بهترین و قوی ترین صلاح بر علیه سلول های موذی و خطرناک التهابی است. این سلول ها به راحتی می توانند سلول های التهابی را له و خرد کنند.

داروهای ضد آسم به شکل های آمپول و قرص و کپسول یا استنشاقی می باشد.

بکلومتازون: اسپری حاوی مواد کورتون دارد.

سالبوتامول: اسپری حاوی گشاد کننده راههای هوایی.

آنچه باید در مراقبت ها بدانیم:

- پرهیز از بعضی از داروها مانند دیکلوفناک و بروفن، آسپرین و پروپرانولول
- هرگز سیگار نکشید.