



آسم چیست؟

بیماری شایعی است که راههای هوایی را درگیر می کند. در این بیماری لوله های تنفسی در ریه ها به طور قابل برگشت تنگ می شوند. علائم این بیماری سرفه، خس خس سینه، احساس فشار روی قفسه سینه و تنگی نفس می باشد. آسم بسته به شرایط بیماری و درجه تنگی راه های تنفسی، درجات خفیف، متوسط تا شدید دارد. حملات آسم ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد که یا به صورت خودبخودی یا به دنبال درمان بهبود می یابد و در طی زندگی نیز ممکن است به طور متناوب تشدید شود و نیاز به درمان طولانی مدت داشته باشد. این بیماری بهبود کامل ندارد. آسم ممکن است در هر سنی شروع شود ولی اغلب شروع آن از دوران کودکی می باشد.

سه علامت شایع دارد: سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه و از دیگر علامتهای بیماری:

بازدم طولانی، افزایش تعداد تنفس، احساس فشردگی در جدار قفسه سینه، خلط فراوان و چسبنده، بی قراری و در حملات طول کشیده آسم کبود شدن پوست و دل درد و خستگی زیاد نیز بروز می کند.

چه عواملی در بروز آسم موثرند؟

علت بروز آسم، التهاب راههای هوایی با منشاء ناشناخته می باشد. این التهاب موجب تحریک عضلات اطراف راههای هوایی شده و آنها را منقبض می کند. این مساله باعث تنگ شدن راه های هوایی می شود. به همین دلیل بیمار دچار خس خس سینه و تنگی نفس می شود. التهاب همچنین باعث می شود که یک لایه مخاط و ترشح غیرطبیعی در داخل راههای هوایی بوجود می آید که خود موجب سرفه شده و به دنبال آن مجاری هوایی مسدود می شود.

عوامل تحریک و شروع مجدد یا تشدید بیماری:

علائم آسم هر چند یکبار عود می کند. برخی اوقات علت این عود مشخص بوده و گاهی شرایطی خاص موجب تشدید علائم می شود. این عوامل عبارتند از:

عفونت ها: سرماخوردگی، سرفه و عفونت های ریوی

ذرات معلق و قارچ ها: فصل هایی که گرده و غبار در هوای

تنفسی زیاد می شود.

فعالیت های ورزشی: هرچند ورزش برای فردی که آسم دارد بسیار خوب است ولی قبل از شروع باید از اسپری استفاده کرد تا از بروز علائم جلوگیری نمود.

داروها: داروهایی مانند آسپرین، ضد دردهایی مانند بروفن و دیکلوفناک سدیم، بتابلوکرها مانند آنتولول، پروپرانولول و حتی بعضی از قطره های چشمی که برای درمان آب سیاه استفاده می شود ممکن است باعث تشدید این حالات شود.

دود سیگار و دخانیات: اگر آسم دارید و سیگار می کشید، آن را ترک کنید. حتی اگر در مجاور یا در منزلی که فردی دچار آسم است سیگار بکشید باعث بدتر شدن حال بیمار می شود.

دود و غبارهای شیمیایی: بوی رنگ، حلال ها و آلاینده ها باعث شدید شدن علائم می شود. به همین علت آلودگی هوا هم علتی برای بدتر شدن آسم است.

عوامل روحی: بیماری آسم به سیستم عصبی ارتباطی ندارد ولی استرس، ناراحتی و یا حتی خنده می تواند باعث بروز علائم شود.

حساسیت به حیوانات: گربه، سگ و اسب معمولاً به آسم ارتباطی ندارند. ولی مو و پر پرندگان می تواند موثر باشد.

گرد و غبار خانگی: موجودات ریزی به نام مایت در گرد و غبار خانه زندگی می کنند که می توانند باعث بروز و تشدید علائم آسم شوند. بهتر است رویه های بالش، فرش های پرز دار، عروسک های پنبه ای مرتب شسته شده و یا جمع آوری شوند.

برخی از **غذاهای** و یا **ادویه جات** هم ممکن است این حالات را ایجاد کنند.

دوره عادت ماهیانه در برخی از خانم ها

تشخیص بیماری:

13- چنانچه ثابت شد به ماده خاصی آلرژی دارید با نظر پزشک تا مدتی آن را مصرف نکنید.

منابع:

1-Asthma and Allergy Foundation of American (AAFA). (2015). Asthma and allergies in older adults. Retrieved from <http://asthmaandallergies.org>

2-Bonds S, Asawa A, & Ghazi A. (2015). Misuse of medical devices: a persistent problem in self-management of asthma and allergic disease. Annals of Allergy



آسم چیست؟

| عنوان | آسم چیست؟ |
|----------------|----------------------|
| تهیه کننده | معصومه اکبری سارویی |
| سمت | سرپرستار |
| تایید کننده | کمیته آموزش به بیمار |
| سال تهیه | دی ماه 1401 |
| ناظر کیفی | واحد آموزش |
| مسئول فنی بخش: | دکتر رشیدی |

آن جلوگیری می کند. این وسیله که به (آسم یار) هم معروف است برای بیماران مسن و یا خردسالی که نمی توانند به خوبی از اسپری استفاده کنند، بسیار مفید است.

در صورت بروز موارد زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- خس خس و سرفه های شبانه، تنگی نفس و یا احساس فشار در قفسه سینه که بیمار را دچار مشکل کرده باشد.
- بیش از همیشه نیاز به اسپری داشته باشید.
- کاهش قابل توجه در حجم هوای بازدم
- اگر به دلیل تنگی نفس در راه رفتن یا صحبت کردن با مشکل روبرو می شوید.
- کبودی صورت، لب ها، نوک انگشتان، نبض بالا، اضطراب به دلیل تنگی نفس از علائم اورژانس بوده و باید بیمار سریعاً به پزشک مراجعه نماید.

نکاتی جهت پیشگیری از حملات آسم

- 1- از حضور در خانه ای که حیوان حساسیت زا دارند اجتناب کنید.
- 2- از بکار بردن بالش یا تشک حاوی ابریشم یا پراختاب کنید.
- 3- بالشها و تشکها را در پوششهای پلاستیکی و غیر قابل نفوذ بپیچید.
- 4- کلیه ملحفه ها را در هفته ای یکبار در آب داغ (55 درجه سانتی گراد) بشویید.
- 5- در صورت امکان از قالی بعنوان کف پوش استفاده نکنید.
- 6- در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید.
- 7- در صورت ابتلا به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید و اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.
- 8- تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا 6 ماهگی یکی از راههای پیشگیری از وقوع آسم است.
- 9- در معرض دود سیگار قرار نگیرید.
- 10- در صورت امکان از تهویه استفاده کنید.
- 11- از قرار گرفتن در معرض هوای سرد خودداری نمایید.
- 12- از قطع ناگهانی داروی خود خودداری کنید.

معمولاً پزشک بیماری را به کمک علائم آن تشخیص می دهد ولی گاهی از روشهای تشخیصی دیگر مانند آزمایش عملکرد ریه یا (PFT) و آزمایش متاکولین و تست تحریکی آن، نیز برای کمک به تشخیص استفاده می شود.



درمان:

اغلب بیماران با مصرف داروهای علائم بیماری در ایشان برطرف شده و به زندگی طبیعی خود بر می گردند. داروهای استنشاقی (اسپری) که برای آسم استفاده می شود به سه گروه تقسیم می شوند:

1- داروهای که علائم بیماری را کم میکند. این گروه دارویی باعث شل شدن عضلات راههای هوایی و گشاد شدن مسیر تنفسی می شود و از این طریق علائم را به سرعت کاهش می دهد.

2- داروهای که از بروز علائم پیشگیری می کند. این داروها حدود 7 تا 14 روز زمان نیاز دارند تا اثرشان شروع شود. بنابراین این دسته دارویی اثر فوری ندارد.

3- داروهای گشاد کننده راه های هوایی با اثر طولانی مدت (حدود 12 ساعت)

گاهی نیز از داروهای استروئیدی به شکل قرص مانند پردنیزولون استفاده می شود. این دسته از داروها باعث کاهش التهاب راه های هوایی می شود.

مطمئن شوید که دارو را به شکل صحیح استفاده می کنید. طرز استفاده از اسپری را به خوبی یاد بگیرید. چون این داروها در صورتی موثرند که به طور کامل وارد ریه شوند. برای جلوگیری از هدر رفتن دارو در هوا، از بالنی پلاستیکی و شفاف استفاده می شود که از پخش شدن دارو در هوا و هدر رفتن