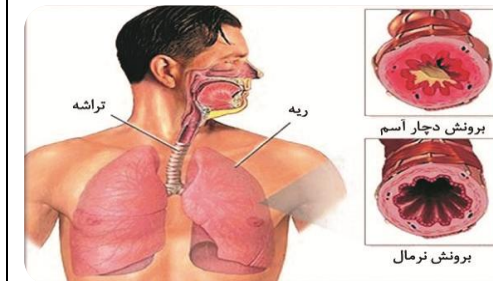




بیمارستان دزین کاسرا-کرج

راهنمای خود مراقبتی

بیماری آسم



کد 03-p-020 HP-QI

ارتباط با ما : ۴ - ۰۲۶۳۴۴۱۶۲۳۳

کد داخلی ۳۱۹

تهیه و تنظیم مطالب : دفتر
پرستاری واحد آموزش
سویر وایزر آموزشی پرستور رضائی
جعفری

۱۴۰۲

آسم : آسم بیماری شایعی است که راههای هوایی را درگیر می کند در این بیماری لوله های تنفسی در ریه ها بطور قابل برگشت تنگ می شود .

*** انواع آسم ۱- :** حساسیتی که معمولاً در دوران کودکی شروع می شود و نسبت به گردوغبار، گرده گیاهان و حشرات ، دود دخانیات و غذا و دارو حساس است.

۲- : آسم غیر حساسیتی (در اثر اختلالات داخلی - مانند سرماخوردگی ، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی یا ورزش تشدید می شود.

۳- آسم ترکیبی ترکیب از نوع حساسیتی و غیر حساسیتی .

*** علائم و نشانه های بیماری آسم چیست ؟** علائم و نشانه های بیماری آسم هم از نظر شدت و هم از نظر شکل علائم در بین افراد متفاوت است ممکن است شما فقط در هنگام ورزش دچار حملات آسمی شده یا همیشه در خطر این حملات باشید.

*** علائم شامل موارد زیر می باشد :**

* سرفه (بخصوص در شب و اوایل صبح)

* خس خس سینه

* احساس فشار روی قفسه سینه

* تنگی نفس

* مشکل در خوابیدن بدلیل تنگی نفس

* صدای صوت یا خس خس به هنگام بیرون دادن هوا (بازدم)

* آسم بسته به شرایط بیماری و درجه تنگی راه تنفسی درجات ضعیف ، متوسط تا شدید دارد آسم

ممکن است در هر سنی شروع شود ولی اغلب شروع آن در دوران کودکی می باشد .

*** علائم حمله شدید آسم :**

* تعریق

* خستگی شدید

* تپش قلب

* ناتوانی در صحبت کردن

* گیجی

راههای تشخیص آسم چیست :

معمولاً پزشک بیماری را به کمک علائم آن تشخیص می دهد.

ولی گاهی از روشهای تشخیصی دیگر مانند

اسپیرومتری نیز استفاده می کند . از دیگر روشهای تشخیصی دادن سابقه خانوادگی و گرفتن تاریخچه ، عوامل محیطی و شغلی ، بررسی خون و خلط در حملات شدید سم ، بررسی گازهای خون شریانی ، (یالاس اکسیمتری دستگاهی که به انگشت متصل شده و درصد اکسیژن در خون شما را نشان می دهد).

عوارض بیماری آسم چیست : بیماری آسم می

تواند باعث مشکل در خوابیدن کار و تفریح شما گردد . بعلاوه آسم می تواند باعث بستری شدن بی در پی و طولانی مدت در بیمارستان شده و همچنین داروهای درمان آسم در بلند مدت می تواند اثراتی بر روی سلامتی بگذارد.

*** عوارض خطرناکی که آسم بجا می گذارد :**

*** عواملی که خطر آسم را افزایش می دهند :**

—ابتلا حداقل یکی از بستگان خونی به آسم .

—چاق بودن و اضافه وزن

—سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود

سیگار —فرزندان مادرائی که در هنگام بارداری

سیگار مصرف می کنند

—قرار گرفتن در برابر آلودگی های شغلی و

مواد شیمیایی مورد استفاده در برخی از شغل ها

(گرد و غبار فلزات و پنبه)

*** چه عواملی در بروز آسم موثرند :**

* وراثت

* غذا ها — شکلات، تخم مرغ ، آجیل (بادام

زمینی) ، ادویه جات ، گرده گیاهان

* پرها و پشم موجود در بالش ها و پرز فرش

* حیوانات ، سگ ، گربه و اسب (موی این

حیوانات) ، پرپرندگان

* هوای آلوده و پر دود و هوای سرد

* فعالیت جسمانی در آسم های ناشی از ورزش

* برخی از داروهای خاص مانند آسپرین ،

بروفن ، ناپروکسن ، ایندرال .

* ناراحتی های روحی و استرس ، هیجانات

* مصرف تنباکو و سیگار و پودرهای شوینده ،

عطرها ، اسپری های مو .

* عفونت های تنفسی (سرماخوردگی)



*درمان :

- درمان طبی و دارویی
- اکسیژن تراپی
- استفاده از بخور یا نبوالیزر
- مایعات خوراکی یا وریدی برای حفظ دهیدراتاسیون (کمبود حجم مایعات در بدن)

درمان دارویی شامل دو نوع دارو می باشد:

- ۱-داروهای گشاد کننده راه هوایی: داروهای هستند که با انقباض عضلات باعث شل شدن مجاری هوایی شده و از این راه سبب کاهش یا رفع علائم آسم بویژه در هنگام حمله آسم می شوند
- مانند اسپری سالبوتامول ، اسپری آترونت ، تتوفیلین ، آمینوفیلین



اصولی که باید توسط بیمار رعایت شود:

- مصرف بموقع دارو
- ۲-داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی:
- داروهای هستند که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی می شوند و از این راه علائم آسم کاهش می یابد مانند اسپری بکلومتازون ، اسپری فلوتیکازون ، پردنیزولون ، هیدروکورتیزون اصولی که باید توسط بیمار رعایت شود .
- مصرف ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز از سفت شدن ترشحات راههای هوایی جلوگیری می کند
- از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید در اول باییز با پزش خود در مورد تزریق واکسن انفوآنزا مشورت کنید.

شامل ایست تنفسی، آسم وضعیتی، پنومونی

*برخی از اسپری ها کما بطور مثال بکلومتازون باعث عفونتهای قارچی دهان و حلق می شود به همین دلیل برای کاهش عفونت های قارچی بلافاصله بعد از اسپری زدن دهان خود را آب بکشید .

- * شستشوی ملافه و پتو هفته ای یکبار با آب داغ و خشک کردن با آفتاب .
- * عدم استفاده از فرش های پرزدار در اتاق خواب *
- * پوشش مناسب بالش و تشک
- * شستشوی پرده ها و اسباب بازیهای پشمی
- * عدم تماس و نگهداری حیوانات خانگی
- * عدم استعمال دخانیات
- * تهویه مناسب در محل زندگی
- * عدم استفاده از مواد غذایی محرک



