

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
بیمارستان آموزشی درمانی کوثر

آسم



تهیه کننده: صدف صفی خانی
واحد ارتقا سلامت
بهار ۱۴۰۴
۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ شماره تماس
داخلی ۱۱۷

سایر مواردی که می تواند به بیمار مبتلا به آسم کمک کند عبارتند از:

- انجام ورزش های منظم و طبق نظر پزشک
- رعایت رژیم غذایی سالم
- داشتن برنامه خواب منظم و کافی
- انجام تمرین های آرامبخش و مدیتیشن

به این نکته توجه کنید که شما قادر نستید تمام عوامل مرتبط ب این بیماری را کنترل کنید.

مهمترین نکته در مراقبت از بیماران مبتلا به آسم آگاهی همگانی است. تمام افراد جامعه باید با علائم و نشانه ها و عوامل تاثیر گذار این بیماری آگاه باشند تا بتوان برای حضور آن ها در اجتماع شرایط را فراهم کنند.

منبع: کتاب برونر و سوداوت تنفس



تشخیص آسم

سه قسمت اصلی تشخیص آسم شامل تاریخچه ی پزشکی، یافته های معاینه ی بالینی و نتایج تست های تنفسی است. سابقه ی خانوادگی آسم و آلرژی به علت افزایش خطر آسم می تواند به تشخیص آسم کمک کند. تشخیص آسم در کودکان زیر ۵ سال مشکل است زیرا ممکن است با دیگر بیماری های دوران کودکی قابل تشخیص نباشد. اگر کودکان در زمان ابتلا به سرماخوردگی یا عفونت های تنفسی در اوایل زندگی تجربه ی خس خس سینه داشته باشند، مستعد ابتلا به آسم پس از ۶ سالگی هستند. دیگر بیماری هایی که می توانند در مدیریت و درمان آسم مداخله ایجاد کنند شامل:

- آبریزش بینی
- عفونت های سینوسی
- رفלקس اسید معده
- استرس های روانی

راهی برای پیشگیری از آسم وجود دارد؟

از آنجایی که علت آسم دقیقا شناسایی نشده است، جلوگیری از آسم کاملا میسر نیست. با این حال رعایت موارد زیر در کاهش بروز آسم می تواند مفید باشد:

اجتناب از محرک ها و کاهش قرار گرفتن در معرض آلرژن ها و انجام تست های تشخیص آلرژی

آسم چیست

آسم یک بیماری ریوی و از بیماری مزمن راه‌های هوایی است. در فرد مبتلا به آسم، دیواره‌های داخلی راه‌های هوایی، که به نام برونش شناخته می‌شوند، به برخی از موادی که فرد استنشاق می‌کند بسیار حساس می‌شوند و دچار تورم و التهاب می‌شوند. این تورم و التهاب باعث حساس شدن راه‌های هوایی و افزایش حساسیت آنها به واکنش‌های آلرژیک می‌شود. در واکنش آلرژیک، راه‌های هوایی متورم می‌شود و عضلات اطراف راه‌های هوایی و دستگاه تنفسی سفت می‌شوند و باعث محدود شدن راه‌های هوایی و تولید بیش از حد مخاط می‌شوند و ورود و خروج هوا در ریه‌ها را با مشکل مواجه می‌سازد.

حمله آسم چیست؟ در برخی از حملات آسم، تورم در

راه‌های هوایی می‌تواند رسیدن هوا به ریه‌ها و در نتیجه ورود اکسیژن به جریان خون و اندام‌های حیاتی را به طور کامل متوقف کند. در شروع حمله‌ی آسم، راه‌های هوایی اجازه ورود هوا به اندازه‌ی کافی به ریه‌ها را نمی‌دهند اما اجازه خروج دی‌اکسیدکربن با سرعت کافی را نمی‌دهند. دی‌اکسیدکربن برای بدن سمی است و اگر طی حمله‌ی آسم طولانی مدت از بدن خارج نشود منجر به افزایش گاز دی‌اکسیدکربن در ریه‌ها و کاهش ورود اکسیژن به جریان خون می‌شود. حملات آسم هنگامی رخ می‌دهد که علائم به اوج خود برسند، به طور ناگهانی شروع می‌شوند و از خفیف تا شدید متغیر هستند.

علائم و نشانه‌های آسم

نوع آسم تعیین‌کننده‌ی علائمی است که فرد تجربه می‌کند. همه‌ی افراد مبتلا به آسم علائم خاص زیر را تجربه نمی‌کنند و اولین نشانه‌ای که فرد تجربه می‌کند ممکن است یک حمله‌ی واقعی آسم نباشد. علائم آسم عبارتند از:

- سرفه: به خصوص در شب، هنگام خنده و یا در طول ورزش
- خس خس سینه: صدای جیغ مانند یا صدای سوت که در هنگام تنفس ایجاد می‌شود.
- تنگی قفسه‌ی سینه
- تنگی نفس
- خستگی



محرک‌های آسم

برخی شرایط و محیط‌ها می‌توانند باعث تحریک و ایجاد علائم آسم شوند که بسیار زیاد هستند اما در زیر به طور خلاصه برخی از آنها آورده شده‌اند. این عوامل عبارتند از:

- ابتلا به دیگر بیماری‌های تنفسی: مانند آنفلوانزا و پنومونی (ذات الریه)
- ورزش
- محرک‌ها در هوا: مثل بخار شیمیایی، بوی قوی و دود
- آلرژن‌ها: حشرات، حیوانات، گرد و غبار و گرده‌ها
- شرایط آب و هوایی بسیار شدید: شرایطی مانند رطوبت بسیار بالا یا دمای پایین
- احساسات شدید: فریاد، خنده و گریه ممکن است باعث حمله‌ی آسم شود.

