



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه خرامه

آسم

تهیه کننده	مژگان کمالی ارشد پرستاری
تایید کننده	دکتر فاطمه متخصص داخلی
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
منبع	برونر سودارت تنفس ۲۰۲۲

اقدامات لازم در هنگام حمله آسم

- حفظ آرامش
- ترک محل یا عاملی که باعث بروز حمله آسم می شود (مثل سگ، گربه، گرد و خاک و دود سیگار)
- مصرف داروهای تجویز شده (از قبیل گشاد کننده های راه هوایی خوراکی یا استنشاقی)



- از مصرف غذاهایی که باعث حساسیت می شوند مثل: تخم مرغ، گوجه فرنگی، توت فرنگی، بادام زمینی، آجیل، صدف، گردو و خودداری کنید.
- بلافاصله بعد از استنشاق اسپری، دهان خود را با آب بشوئید. زیرا برخی از اسپری ها باعث عفونت های قارچی دهان و حلق می شوند.
- توصیه می شود که غذا در دفعات زیاد و با حجم کم مصرف شود.
- توزین مرتب و کنترل وزن. زیرا چاقی باعث اختلال در تنفس شکمی می شود.
- بهداشت دهان و حلق رعایت شود. بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشوئید.
- محیط اطراف مرطوب نگهداشته شود.
- در صورت مراجعه به سایر پزشکان جهت درمان ناراحتی های قلبی- سردرد و آب سیاه و ... به پزشکان راجع به بیماری آسم و درمانهایش اطلاع داده شود.
- در هنگام حمله آسم، تمرینات تنفسی (شل سازی عضلات، تنفس عمیق از بینی و خارج کردن آن از راه دهان و تنفس شکمی) انجام شود.
- حتی الامکان اطاق خواب از مواد آلرژی زا و محرک بدور باشد.

آسم بیماری التهابی مزمن راه هوایی است که راههای هوایی نسبت به محرک های گوناگون تحریک پذیر شده و در مقابل این عوامل تنگ می شوند.

آلرژی مهمترین علت آسم است. تماس مزمن با محرک های راه هوایی یا آلرژن ها باعث شدت آسم می شود. آلرژن ها می توانند فصلی (مثل گیاهان، درخت ها و گرده های گیاهی)، یا دائمی (مثل خاک، گرد و غبار، حیوانات) باشند. عوامل مؤثر در شروع علائم و نشانه های آسم و حملات آسم در بیماران شامل عوامل محرک راههای تنفسی (نظیر آلودگی هوا، گرما، سرما، تغییرات درجه حرارت، بوهای زیاد، عطرها و دود) فعالیت های ورزشی، استرس و هیجانات عاطفی، سینوزیت با ترشحات پشت حلق، داروها، عفونت های ویروسی سیستم تنفسی و ریفلاکس معده به مری می باشد.



علائم بیماری

- سرفه (خشک یا همراه با خلط) به خصوص شبانه
- خس خس سینه

- تگی نفس
- افزایش تعداد تنفس
- احساس فشردگی در جدار قفسه سینه

مهمترین عوامل محرک بروز حمله های آسم شامل کشیدن سیگار، ذرات گرد و غبار، نگهداری از حیوانات خانگی، وجود سوسک حمام در محیط زندگی، وجود کپک و قارچ در فضاهای بسته، دود، ادکلن ها و خوشبو کننده های قوی و اسپری های قوی، گرده ها و قارچهای موجود در فضاهای باز، فعالیت، سرماخوردگی و عفونت ها، هوا و برخی عوامل دیگر هستند.

راههای پیشگیری از حملات آسم:

- دوری از عوامل ایجاد کننده آسم: گرده افشانی گیاهان از قبیل علوفه و علف های هرز، گیاهان زینتی، درختان، بوته ها و گل های معطر و غیر معطر، ذرات پر و پشم، پارچه ها، گرد و غبار و سوسک هم آلرژی زا است و باید با رعایت بهداشت با این حشرات مبارزه کرد
- باید از گل و گیاه آپارتمانی در اتاق خواب خودداری شود
- از نگهداری پرندگان در منزل مانند: طوطی، کبوتر، ماکیان، قناری و حیوانات دیگر مثل سگ و گربه و اسب و گوسفند و گاو که شوره پوست و پشم و پر آنها شدیداً حساسیت زا هستند باید خودداری شود

- دیوار اتاق باید قابل شستشو باشد و کاغذ دیواری مناسب نیست. از بوی رنگ و بوی سوخت نفت که از بخاری های دستی تولید می شود باید شدیداً اجتناب شود. دودسیگار چندین آلرژن قوی دارد و نباید در هوای اتاق کودک کسی سیگار بکشد.

- از انجام فعالیت های سنگین خودداری و در بین فعالیت ها استراحت کنید.
- روزانه ۲-۳ لیتر مایعات مصرف کنید. (جهت رقیق شدن ترشحات)
- رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری (لبنیات، گوشت و ...) و سرشار از ویتامین C (مرکبات، گریب فروت، سبزیجات سبز تازه) مصرف کنید.