

افراد مبتلا به این بیماری دچار حملات یا دوره‌های شدیدی می‌شوند که ناشی از واکنش حساسیتی قابل برگشت و انسداد مجاری تنفسی است. این حملات زمانی بروز می‌کنند که مجاری هوایی در ریه‌ها در اثر عوامل خاص محیط دچار فعالیت زیاد و سپس التهاب و مسدود می‌شوند

عوامل بیماری آسم چیست؟

۱- عفونت‌های تنفسی فوقانی (مثل سرماخوردگی)،

۲- ذرات حساسیت زا (ذرات گرد و غبار، ذرات ناشی از حیوانات خانگی، کپک و قارچ- گیاهان خانگی و درختان)،

۳- مواد تحریک‌کننده (سیگار، آلودگی‌های هوا)، داروها (بلوک‌کننده‌های بتا،

۴- مواد نگهدارنده غذایی

۵- هوای سرد، و گرم.

۶- عطرها بوهای زیاد

۷- فعالیت ورزشی سنگین

۸- استرس و هیجانات عاطفی

۹- بازگشت محتویات معده به مری)

علائم بیماری آسم شامل این موارد است:

۱. افزایش تعداد تنفس

۲. خس خس سینه

۳. گرفتگی سینه و احساس تنگی نفس

۴. سرفه (به‌خصوص شبانه).

۵. تولید خلط گاهی

۶. نفس نفس زدن پس از پنج تا ده دقیقه ورزش

بهترین راه جلوگیری از بروز حملات: خودداری

از تماس با مواد و یا عوامل تحریک‌کننده است. و عدم زندگی در شهرهایی که دارای میزان آلودگی بالا در هوا می‌باشند



چه چیزهایی را باید بدانید

۱.. داروها را دقیقاً براساس دستورات پزشک مصرف کنید

۲. سیگار نکشید و از استنشاق دود سیگار خودداری کنید.

۴. بالش و پتوی و البسه با الیاف طبیعی غیر حساسیت زا استفاده کنید

۵. از نگهداری حیوانات خانگی در منزل و به خصوص اتاق خواب جدا خودداری کنید.

۶. از تمرینات ورزشی سنگین، بازی سنگین، مواد حساسیت زا، بوی عطر و گرد و غبار و سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی، هیجانات و استرسها و تغییر درجه حرارت اجتناب کنید.

۷. در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ کنید و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی آب یا چای ولرم مصرف نموده

۸. در صورت داشتن تنفس‌های تند و سریع و احساس کمبود اکسیژن، یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار داده و دم را طوری انجام دهید که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و تنفس لب غنچه‌ای را انجام داده و درحالی که بادست روی شکم به داخل فشار می‌دهید به آرامی بازدم کنید و دست روی سینه را به همان حال نگه دارید.

۱۰. در صورتی که دچار حمله آسم می‌شوید هر ۲۵ دقیقه ۲ یا ۴ پاف از اسپری را سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



آسم



- روان درمانی یا مشاوره، در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد.
- حتماً مواد آلرژی زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید.
- داروهایی را که به طور منظم استفاده می‌کنید همیشه به همراه داشته باشید.
- به هنگام حمله بنشینید.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی کرج نرسیده
به ماهدشت

تهیه شده خرداد ۱۳۹۸ و بازنگری خرداد ۱۴۰۴

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱
تماس بگیرید

منبع: برونر و سودارث

چه کارهایی بهتر است انجام دهید

- رژیم خاصی توصیه نمی‌شود اما از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید خودداری کنید.
- روزانه حداقل ۲ تا ۳ لیتر آب و مایعات بنوشید تا ترشحات رقیق شوند
- از دریافت وعده های غذایی پرچم و سیب، پیاز، مرکبات و توتها اجتناب کنید.
- ورزش منظم سبک انجام دهید و استراحت متناوب بین فعالیتها داشته باشید و از فعالیت های سنگین اجتناب کنید
- بهتر است قبل از انجام ورزش، داروهای تجویز شده را استفاده کنید..
- بهداشت دهان و حلق را رعایت کنید.