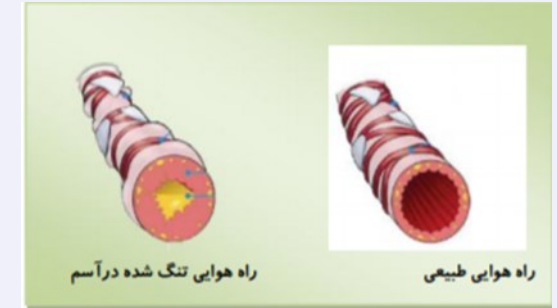


## مقدمه:

آسم یک بیماری التهابی مزمن راههای هوایی است که موجب حساسیت بیش از حد راه هوایی، تولید مخاط میشود که در نتیجه نفس کشیدن سخت میشود.



## علائم بیماری:

- سرفه
- تنگی نفس
- تنفس صدا دار (ویزینگ)

حمله آسم ممکن است به طور ناگهانی شروع شود، اما اغلب سابقه افزایش علائم در طی چند روز گذشته وجود دارد. سرفه با یا بدون تولید خلط وجود دارد. گاهی خلط به حدی غلیظ است و طوری به راههای هوایی تنگ چسبیده است، که بیمار قادر به تخلیه آن به وسیله سرفه نمی باشد.

نشانه های آسم فعالیتی شامل افزایش شدت علائم در حین ورزش، عدم حضور علائم در شب و گاهی، فقط، احساس خفگی و قطع تنفس در ضمن ورزش می باشد.

## علل بیماری:

به طور روشن علت بیماری آسم مشخص نیست. اما میدانیم با عوامل زیر در ارتباط است:

- سابقه ی خانوادگی مثبت
- مواد آلرژی زا: گرده افشانی گیاهان، کرک و موی حیوانات، انواع عطرها، پارچه های پشمی، انواع کپک ها و...
- تغییرات فصلی و تغییرات آب و هوایی
- آلودگی هوا
- دود سیگار
- مواد شیمیایی و انواع شوینده ها
- برخی بیماری ها مثل ریفلاکس معده (برگشت محتویات معده به مری یا GERD)
- برخی از داروها
- عفونت های راه های هوایی



## تشخیص بیماری:

برای تأیید تشخیص، پزشک باید مشخص کند که علائم دوره های انسداد راههای هوایی وجود دارند، جریان هوا نسبتاً قابل برگشت است و سایر علل مرتبط رد شوند.

## درمان:

دو دسته ی دارویی در درمان آسم عبارتند از: داروهای طولانی اثر برای دستیابی و حفظ کنترل آسم پایدار و داروهای تسکین دهنده ی سریع برای درمان نشانه ها و حملات آسم

### • داروهای تسکین دهنده ی سریع

این داروها با شل کردن عضلات صاف، سبب گشاد شدن راه های هوایی و در نتیجه منجر به کاهش یا رفع علائم آسم میشوند. سالبوتامول، آلبوترول، لوالبوترول و پیربوترول، داروهای انتخابی برای تسکین نشانه های حاد و پیشگیری از آسم فعالیتی می باشند و استفاده می شوند.

### • داروهای کنترل کننده طولانی اثر

کورتیکواستروئیدها بالقوه ترین و موثرترین داروهای ضدالتهاب در دسترس هستند. آنها به صورت گسترده در تسکین نشانه های بهبود عملکرد راه هوایی و کاهش نوسان حداکثر جریان هوا مؤثر هستند.

علاوه بر این داروهای شایع، سایر داروها باید طبق نظر پزشک تجویز شوند.

# آسم



تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن های گویای بیمارستان (نوبت دهی):

• ۶۷۳۹۵۰۶۰

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

razihospital.tums.ac.ir

ایمیل:

razihospital@sina.tums.ac.ir

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

IIW-Pa-09- 03

## کنترل بیماری:

- از تحریک کننده های آسم دوری کنید
- دارو را طبق نظر پزشک مصرف کنید
- اسپری های تجویزی توسط پزشک همیشه همراهتان باشد.
- وقتی علائم آسم شروع میشوند، سریعاً برای کنترل آنها وارد عمل شوید.
- سیگار نکشید و از مکان های استعمال آن هم دور باشید. ترک سیگار منجر به جلوگیری از تبدیل آسم به بیماری مزمن انسدادی ریه می شود.
- در هوای سرد بیشتر مراقب خود باشید. هوای سرد از عوامل ایجاد حمله ی آسم است. در هوای سرد بهتر است در خانه بمانید در صورت خروج از خانه دهان و بینی خود را بپوشانید.
- با پزشک خود مشورت کرده و واکسن آنفولانزا و پنومونی را تزریق کنید.
- تغذیه سالم همراه با میوه و سبزیجات داشته باشید و از اضافه وزن جلوگیری کنید زیرا آسم در افراد چاق بیشتر است.
- تحت نظر پزشک و استفاده از اسپری ها (۲۰ دقیقه) قبل از ورزش) ورزش هایی چون: دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی و... را برای افزایش ظرفیت ریه ها انجام دهید.

- پس از استفاده از اسپری شامل کورتون جهت جلوگیری از برفک دهان، دهان خود را شست و شو دهید

## آموزش به بیمار:

چون در اکثر مواقع داروهای آسم به صورت اسپری تجویز میشوند لازم است موارد زیر را بدانید:

قبل از استفاده از اسپری، آن را تکان داده سپس با یک بازدم عمیق نفس خود را به بیرون تخلیه نمایید. اسپری را داخل دهان گذاشته و لب ها را روی آن محکم کنید. همزمان با دم عمیق یک پاف از اسپری را تخلیه کرده و به مدت چند ثانیه نفس خود را حبس کنید. سپس آرام و با حالت لب غنچه ای نفس خود را به بیرون تخلیه نمایید.

## در حملات آسم چه کار باید کرد؟

خونسردی خود را حفظ کرده و بر روی یک صندلی بشینید. ۴ پاف از اسپری گشاد کننده (که معمولاً به رنگ آبی است) با روش صحیح استنشاق نمایید. ۴ دقیقه صبر کنید در صورتی که بهبود حاصل نشد با اورژانس تماس بگیرید. تا رسیدن اورژانس هر ۴ دقیقه از اسپری گشاد کننده راه های هوایی استفاده نمایید.