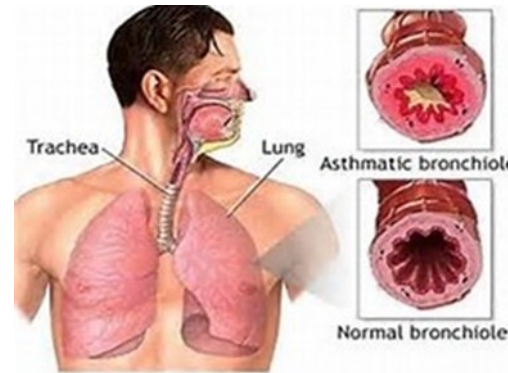


بیماری آسم

آسم بیماری شایعی است که از هر ۱۰ کودک ۱ نفر و از هر ۲۰ بزرگسال یک نفر را مبتلا می کند بسیاری چنین می اندیشند که آسم بیماری است که از دوران طفولیت شروع می شود اما ممکن است آسم در هر سنی بروز کند. همچنین ممکن است در سال های نوجوانی بهتر شود و یا کاملاً از بین برود اما نزدیک ۵۰٪ کودکان مبتلا به آسم هنوز در بزرگسالی نیز مشکلاتی خواهند داشت. ممکن است آسم در افراد یک خانواده دیده شود اما بستگان اغلب بیماران، مبتلا به آسم نیستند. آسم علاج قطعی ندارد اما قابل کنترل است. به طوری که می توان از بروز حمله های آسمی پیشگیری کرد. اکثر افراد مبتلا به آسم با درمان مناسب و منظم، بدون غیبت از مدرسه یا کار می توانند به زندگی طبیعی خود ادامه دهند و حتی از ورزش و شرکت در برنامه های دیگر لذت ببرند.

در آسم چه اتفاقی می افتد

لوله های برونشی بیماران مبتلا به آسم منقبض می شوند. از آنجایی که انجام عمل دم و بازدم از میان این لوله های باریک مشکل می باشد بیماران مبتلا به آسم دچار تنگی نفس - خس خس سینه و احساس فشار در قفسه سینه می شوند. به علاوه در این افراد خلط چسبناک هم تولید می گردد که با سرفه بالا می آیند و یا در فرد احساس گرفتگی سینه ایجاد می کند.



علل بروز آسم

آسم در اثر ترکیبی از تعاملات پیچیده محیطی و ژنتیکی ایجاد می شود که درک ناقصی از آن ها در اختیار داریم. این عوامل هم شدت این بیماری و هم نحوه پاسخ آن به درمان را تحت تاثیر قرار می دهند. اعتقاد بر این است که افزایش اخیر میزان آسم به علت تغییر اپی ژنیک (عوامل ارثی یا عوامل مربوط به توالی DNA و تغییر محیط زیست) می باشد.

عوامل خطر آسم

داشتن آلرژی - اضافه وزن - کمبود وزن هنگام تولد - کشیدن سیگار - در معرض دود سیگار قرار گرفتن - مادران بارداری که سیگار می کشند کودکانشان را دچار آسم می کنند - در معرض دود و آلودگی هوا قرار گرفتن - دارا بودن شغلی که با مواد شیمیایی سر و کار دارد - مانند کشاورزی و آرایشگری - در معرض مواد آلرژی زا قرار گرفتن - عفونت باکتریایی و یا ویروسی

علائم و نشانه های آسم

تنگی نفس - سفتی یا درد قفسه سینه - مشکل در خواب به دلیل تنگی نفس یا سرفه یا خس خس سینه - صدای خس خس یا سوت در زمان بازدم (خس خس از علائم معمول آسم در کودکان می باشد). حملات سرفه یا خس خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرما خوردگی یا آنفولانزا شدید تر می شود.



انواع آسم

- آسم دوره ای خفیف: بروز علائم آسمی خفیف بیشتر از ۲ روز در هفته و بیشتر از دو شب در ماه
- آسم مزمن خفیف: بروز علائم آسم بیشتر از ۲ بار در هفته ولی نه بیشتر از ۱ بار در روز
- آسم مزمن ملایم: بروز علائم ۱ بار در روز و بیشتر از ۱ شب در طول هفته
- آسم مزمن بسیار شدید: بروز علائم در طول روز در اغلب روزها و به طور مکرر در طول شب.

راه های تشخیص آسم

- ۱- آزمایشات بیماران آسمی:
 - تست آلرژی
 - آزمایش گاز خون شریانی
 - عکس برداری قفسه سینه یا اشعه ایکس



آنچه در مورد آسم باید بدانیم

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی خورشید

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۱۲۷ - ۰۲۶۵۱۰۴۸۱

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده: رویا رفیعی (کارشناس پرستاری)

محبوبه ملکوتی خواه (کارشناسی ارشد بیولوژی)

تأیید کننده: آقای دکتر بابک امراء (فوق تخصص ریه)

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی / سوپروایزر آموزشی

کد پمفلت: BR/PR/010

سال ۱۳۹۹

صورت استنشاقی و ترکیباتی مثل قرص های مونته لوکاست، تئوفیلین و کورتن خوراکی یا حداقل دوز لازم گزینه های بعدی در بیمارانی هستند که با دوز کافی کورتن استنشاقی کنترل نمی شوند.

به جز در موارد نادر نیاز به استفاده از واکسن های تزریقی حساسیت زدایی نیست.

*** پرهیز از مواد آلرژی زا و رعایت نکات درمانی طبق نظر پزشک معالج ضروری می باشد.**

خودمراقبتی در آسم

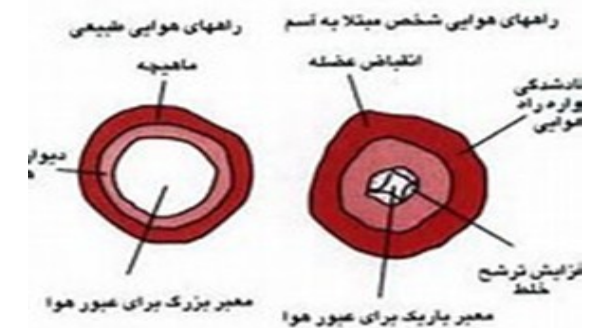
- تنفس لب غنچه ای، تنفس دیافراگمی و داشتن سرفه های موثر جهت تخلیه ترشحات ریه و بهبود تنفس به شما کمک خواهد کرد.
- بخور مرطوب در کنار تخت جهت تسهیل در خروج ترشحات برای شما استفاده می شود.
- داشتن پوزیشن خاص در حین بستری (سر تخت ۳۰ درجه بالا و یا نیمه نشسته) به وضعیت جسمی شما کمک کرده و تنفس شما راحت تر می شود.
- در صورت استفاده از اکسیژن از طریق کانولا و ماسک از دستکاری آن اجتناب کنید.
- بهداشت فردی را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.

منبع: برونر و سودارث ۲۰۱۸

۲- اسپرو متری: برای اندازه گیری مقدار هوایی که بعد از یک دم عمیق از ریه ها خارج می شود.

۳- آزمایش اکسید نیتریک: برای اندازه گیری مقدار گاز اکسید نیتریک در تنفس استفاده می شود اگر راه هوایی شما التهاب داشته باشد مقدار اکسید نیتریک زیادی را خواهید داشت.

۴- تغییرات متاکولین: اگر مبتلا به آسم باشید استنشاق هوا باعث انقباض خفیف راه هوایی می شود.



درمان آسم

درمان اصلی تورم مجاری تنفسی با کورتن است. اما چون آسم به درمان طولانی مدت نیاز دارد باید از نوعی کورتن استفاده شود که اثرات مفید موضعی آن روی برونش ها ایجاد شود اما جذب بدن نشود و عارضه جدی ایجاد نکند.

انواع داروهای تجویزی در بیماری آسم شامل موارد زیر است:

- تجویز کورتن استنشاقی که حداقل جذب در بدن را دارد.
- تجویز کورتن استنشاقی که حداقل جذب در بدن را دارد.
- تجویز داروهای طولانی اثر گشاد کننده برونش به