



مرکز آموزشی درمانی امیرکبیر

آسم



تهیه کننده: مهدیه مودب کارشناس پرستاری

منبع: کودکان مارلو ونگ

دو نوع دارو استفاده می گردد:
داروهای گشاد کننده برونش : داروهایی هستند که عضلات را منقبض کرده مجرای هوایی را شل می کنند و از این راه سبب کاهش و یا رفع علائم آسم به ویژه در موقع حمله آسم می شوند مثل سالیوتامول – تنوفیلین – وایپراتروپیوم.
داروهای ضد التهاب داروهایی هستند که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی می شوند و از این راه علائم آسم کاهش می یابد که نقش مهمی در پیشگیری از بروز علائم و حملات آسم دارند ، مثل کرومولین سدیم – استروئیدهای استنشایی بکلومتازون و فلوتیکازون (، خوراکی) پردنیزولون از این دسته داروها هستند.



شکم تا حد امکان به جلو برآمدگی پیدا کند .
ضمن سفت کردن عضلات شکم بالبهای بهم فشرده (غنچه شده) هوای درون ریه ها را خارج کنید و دست خود را هنگام بازدم روی شکم فشار دهید و بردارید این تمرین را به مدت یک دقیقه انجام دهید و پس از آن استراحت کنید و در روز چندمرتبه این ورزش را انجام دهید.

راهنمای اجتناب از مواد آلرژی زا:

از بالش یا تشک های پر – پشم – کرک استفاده نکنید.
کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب ۵۵ درجه سانتیگراد بشویید .

رطوبت خانه و محیطهای در بسته را کاهش داده در حد کمتر از %۵۰ نگهدارید.
در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.

در فصول گرده افشانی پنجره را ببندید
از منابع تکثیر قارچ مانند برگهای خیس و مواد زائد باغچه اجتناب کنید.

در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید.
توصیه کنید دیگران هم در منزل سیگار نکشند.
از مواد غذایی حساسیت زا (زرده تخم مرغ – ماهی – شیر گاو – سویا – آجیل – مرکبات) در ابتدای شروع تغذیه شیر خوار خودداری کنید.
چه داروهایی برای درمان آسم استفاده می شود؟

آسم چیست:

آسم نوعی بیماری تنفسی است که با تنگی راههای هوایی همراه است. عوامل میکروبی موجب بروز این بیماری

میشوند مانند عوامل ژنتیکی، بعضی از مواد حساسیت زا، هیجانات عاطفی، انجام بعضی از فعالیت‌های ورزشی، استعمال دخانیات و تغییر حرارت محیط. لذا لازم است فرد مبتلا کلیه مواردی را که به آنها حساسیت دارد شناخته و از آنها دوری نماید.

علائم بیماری:

در بعضی از افراد مبتلا سرفه تنها علامت است.

حمله آسم حاد با سرفه و احساس سنگینی و سفتی قفسه سینه شروع می‌شود و بیمار دچار تنفس آهسته و پر زحمت می‌گردد. بازدم نسبت به دم طولانی‌تر و پر زحمت‌تر است و بیمار را مجبور می‌کند که برای تنفس بهتر بنشیند اندامها سرد و نبض کند است و ممکن است بیمار دچار تهوع، استفراغ و اسهال شود.

اغلب در خانواده‌هایی با سابقه فامیلی رخ می‌دهد. این بیماری در هر سنی بروز می‌کند، یک مشکل طبی است و ممکن است بسیاری ورزشکاران المپیک و افراد مشهور به آن مبتلا باشند

عوامل موثر:

کاهش تهویه در خانه‌های جدید تماس با مواد آلرژن در محیط بسته (میوه‌ها، حشرات ریز) در محیط خواب (پشم قالی، حیوانات خانگی بخصوص گربه، دود سیگار، عفونت‌های ویروسی، آلودگی هوا، محرک‌های شیمیایی، استفاده از مواد مصنوعی) رنگها - طعم‌ها - اسانس در غذاها افزایش فشار روانی در زندگی روزمره.

روش‌های درمانی:

استفاده از داروهای گشاد کننده راههای هوایی به صورت قرص، آمپول، اسپری و استفاده از دستگاه بخور و اکسیژن. اصولی که باید توسط مددجو رعایت شود: رعایت اصول صحیح مصرف دارو و طبق دستور پزشک از نظر زمان مصرف و مقدار دارو.

از آنجایی که نرم و رقیق شدن ترشحات به خارج شدن آنها از راههای هوایی کمک می‌کند لذا فرد مبتلا باید روزی ۶ - ۸ لیوان مایعات مصرف نمایند.

استفاده از دستگاه بخور قبل از مصرف غذا باعث بهبود تهویه شده و در حین غذا خوردن، بیمار کمتر احساس خستگی می‌کند برای جلوگیری از عفونت باید همیشه نشانه‌های عفونت را در نظر داشت و با ظهور اولین علامت سریعاً به پزشک مراجعه کرد

نشانه‌های عفونت عبارتند از:

تغییر رنگ خلط، بالا رفتن درجه حرارت بدن، احساس خستگی و سنگینی در قفسه سینه دریافت واکسن پنوموکوک و هموفیلوس آنفولانزا لازم است.

پرهیز از تمام محرک‌های ریوی و آلوده کننده‌های محیط گرد و غبار، دود، پشم و موی حیوانات، گرده گیاهان، استعمال دخانیات و اسپری‌ها.

تا حد امکان از قرار گرفتن در مکان‌های سر بسته و شلوغ خودداری شود.

تا حد امکان از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم پرهیز شود.

از هیجانات عاطفی و انجام فعالیت‌های شدید ورزشی خودداری گردد.

ورزش‌های تنفسی:

یک دست خود را روی معده (بلافاصله زیر دنده‌ها) بگذارید و دست دیگر را در قسمت وسط قفسه سینه قرار دهید. با بینی یک نفس عمیق بکشید و اجازه دهید

