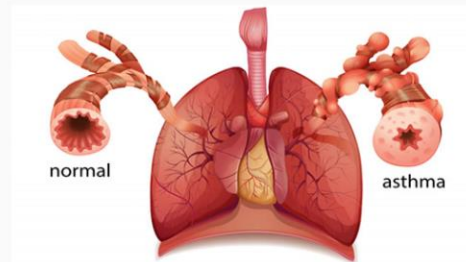


آسم چیست؟

آسم یک بیماری التهابی مزمن راههای تنفسی است که در افراد مستعد از نظر ارثی، تحت تاثیر عوامل خطر محیطی، ایجاد یا تشدید می گردد.



تشخیص آسم:

نشانه های بالینی آسم عبارتند از سرفه، خس خس مکرر، تنگی نفس و احساس فشار در قفسه سینه که ممکن است در برخی دیگر از بیماریهای ریوی نیز مشاهده شوند. نشانه ها و علائم بالینی آسم عموماً متناوب و متغیر است، یعنی دوره های عود و بهبودی دارد و اغلب در هنگام شب بدتر می شود. این علائم به ویژه در هنگام ورزش، برخورد با مواد حساسیت زا، دود سیگار، هوای سرد، عفونت های ویروسی دستگاه تنفس و نیز هیجان تشدید می شود. تشخیص قطعی آسم پس از بررسی و معاینه و انجام آزمون های ضروری توسط پزشک متخصص خواهد بود.



پیشگیری از آسم و آلرژی

۱. پرهیز از سیگار کشیدن و مصرف هر گونه مواد دخانی و اعتیاد آور به ویژه در دوران بارداری و سنین خردسالی و نیز عدم تماس با دود آنها در محیط های شغلی و فضای سر بسته
۲. پرهیز از خانه های مرطوب و کاهش هر نوع الاینده در محیط های مسکونی

۳. تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا پایان شش ماهگی و ادامه تغذیه با شیر مادر پس از شروع غذای کمکی

۴. کاهش تماس افراد مستعد آلرژی و آسم با مواد حساسیت زای (آلرژن) استنشاقی مانند گرد و غبار، سوسک و حیوانات خانگی



مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع)

واحد آموزش به بیمار

آسم



پمفلت آموزشی

۱۴۰۳ بهار

چند توصیه مهم

۱. ارتباط منظم و همکاری بیمار و خانواده او با پزشک معالج برای بهبود و کنترل آسم ضروری است.

۲. آموزش روش مصرف داروهای ضد آسم توسط پزشک معالج شرط لازم برای موفقیت برنامه درمانی است.

۳. استفاده از وسایل کمکی (آسم یار، آسان تنفس، دم یار...) در هنگام مصرف داروهای استنشاقی توصیه می شود.

۴. استفاده درست از کورتون های استنشاقی عوارضی مانند کوتاهی قد یا وابستگی به دارو به دنبال ندارد.

۵. هر بیمار مبتلا به آسم باید یک دستورالعمل مکتوب درمان آسم که شامل نحوه درمان روزانه و دراز مدت و درمان حملات حاد آسم است از جانب پزشک معالج به همراه داشته باشد و به آن عمل نماید. ۶. از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید، خودداری کنید و روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بماند.



<http://portal.arakmu.ir>

فعالیت :

در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت خود را حفظ کنید، اما از ورزش ناگهانی خودداری کنید. اگر به دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید. درمان با داروهای گشادکننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می آورد.

داروهای مورد استفاده

در آسم:

دارو های آسم به دو دسته تقسیم می شوند
۱. کنترل کننده ها یا پیشگیری کننده های آسم: این گروه دارو ها به طور روزانه و منظم و با هدف درمان دراز مدت مورد استفاده قرار می گیرند. موثرترین داروی ضد التهابی برای کنترل آسم و نیز موثرترین درمان پیشگیری کننده این بیماری کورتون استنشاقی است.

۲. داروهای سریع الاثر (نجات بخش): این دارو ها مانند سالبوتامول در زمان حملات

حاد آسم و یا بروز خس خس سینه و سرفه و تنگی نفس در مواجهه با مواد حساسیت زا و یا محرک و در زمان سرما خوردگی مورد استفاده قرار می گیرد. سالبوتامول همچنین در بیمارانی که در هنگام ورزش دچار تنگی نفس، خس خس و یا سرفه می شوند. نیم ساعت قبل از ورزش مصرف می شود.



۵. خارج کردن افراد شاغل از محیطهای کار الوده، در صورت بروز نشانه ها و علائم حساسیت به الاینده های محیط کار

۶. پرهیز اکید از اسپیرین یا سایر انواع مسکن ها و دارو های ضد التهابی غیر استروئیدی در بیماران حساس به آنها

۷. پرهیز از برخی داروهای قلبی (پروپرانولول) و ضد فشار خون (کاپتوپریل) و مصرف داروهای جایگزین با نظر پزشک معالج