

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

آسم



بیماری آسم: آسم یک بیماری است که در آن راههای تنفسی شما تنگ و متورم شده و بیش از اندازه مخاط تولید می کند این امر سبب به وجود آمدن مشکلات تنفسی، سرفه، تنفس صدادار و تنگی نفس خواهد شد. برای بعضی از افراد آسم مشکل کوچکی است اما برای بعضی دیگر مشکل بزرگی محسوب می شود که با فعالیت های روزمره تداخل می کند و ممکن است به حملات آسم منجر شود که می تواند برای زندگی فرد تهدید آمیز باشد. آسم بطور کامل در مان نمی شود اما علائم آن را می توان تا حدی کنترل کرد. از آنجایی که آسم با گذشت زمان

تغییر می کند مهم است که بتوانید نشانه ها و علائم بیماری تان را به همراه دکترتان پیگیری کرده و درمان مورد نیاز خود را تنظیم کنید.

دلایل ابتلا به آسم: هنوز بطور کامل مشخص نیست که چرا بعضی از افراد به این بیماری مبتلا می شوند و بعضی دیگر مبتلا نمی شوند اما احتمالاً هر دو عامل ژنتیک و محیط در این بیماری دخیل هستند.

حمله ی آسم چیست؟ یک حمله ی آسم می تواند شامل سرفه، تنگی قفسه ی سینه، خس خس و مشکلات تنفسی بشود. حمله هنگامی رخ می دهد که هوا از ریه های شما عبور می کند. همین طور که هوا از درون ریه های شما عبور می کند، مجاری هوا تنگتر می شود، همانند شاخه های یک درخت که از تنه ی آن باریک تر هستند. هنگامی که یک حمله ی آسم رخ می دهد دیواره ی ریه ها متورم شده و مجاری هوا تنگ می شود. هوای کمتری وارد ریه ها شده و در نتیجه هوای کمتری نیز خارج می شود در این حین مخاطی که بدن تولید می کند مجاری هوا را مسدود کرده و وضعیت مشکل تر می شود شما می توانید آسم خود را با دانستن علائم هشدار دهنده ی حمله ی آسم، اجتناب از عوامل تحریک کننده ی حمله ها و دنبال کردن توصیه های پزشکتان کنترل کنید.

نشانه های آسم چیست؟ نشانه های این بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. حملات آسم در بعضی از افراد نادر است و فقط در یک شرایط خاص بروز می کند (مانند زمانی که هیجان زده می شوند) و در بعضی افراد نیز نشانه های آسم در همه ی اوقات بروز می کنند.

نشانه ها و علائم اسم عبارتند از: تنگی نفس، تنگی قفسه ی سینه یا درد، تنفس صورت مانند یاصدادار هنگام بازدم (تنفس صدادار یک مشکل رایج در بینی کودکان مبتلا به آسم به شمار می آید) خواب ناراحت که ناشی از تنگی نفس، سرفه یا تنفس صدادار است. حملات سرفه یا خس خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا بدتر می شود.

نشانه ها و علائم بدتر شونده آسم عبارتند از:

علائم و نشانه های آسم تشدید شده و دردسرساز می شوند مشکلات تنفسی افزایش می یابد (توسط یک پیک فلومتر اندازه گیری می شود، این وسیله میزان بهبود کارایی شش ها را اندازه گیری می کند) نیاز به استفاده از اسپری های تنفسی افزایش می یابد. برای بعضی از افراد نشانه ها و علائم فقط در بعضی مواقع بروز می کند آسم ناشی از ورزش، که معمولاً در هوای سرد و خشک بدتر می شود. آسم شغلی، که توسط آلرژن های محیط کار ایجاد می شود مانند دودهای شیمیایی، گازها یا گردو خاک

محركه‌های آسم: قرار گرفتن در معرض محركه‌های ویروسی و مواد آلرژي‌زا، می تواند علائم آسم را ایجاد کند محركه‌های آسم از فردی به فرد دیگر تغییر می کند این محركه‌ها عبارتند از:

- مواد موجود در هوا مانند گرده ها، ذرات ریز، بذرهای قارچ، شوره ی حیوانات یا زباله های سوسکه‌ها
- عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی
- فعالیت های فیزیکی (آسم ناشی از ورزش)

- هوای سرد
- آلودگی هوا محرک هایی مانند سیگار
- داروهای خاص مانند پروپرانولول، اسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن
- استرس و احساسات خیلی شدید
- سولفیت و مواد نگهدارنده بعضی از غذاها و نوشیدنی ها از جمله میگو، میوه ی خشک شده، سیب زمینی های فرآوری شده، آبجو و شراب
- بیماری رفلاکس معده، که در آن اسید معده به سمت حلق برمی گردد.

حفظ سلامتی: با مراقبت از خود می توانید علائم این بیماری را تحت کنترل خود درآورید.

ورزش: داشتن آسم به این معنی نیست که نباید ورزش کنید راههای درمانی می تواند از حمله ی آسم درحین فعالیت جلوگیری کرده و علائم را کنترل کند. ورزش منظم می تواند قلب و شش های شما را قوی کند و علائم این بیماری را ازبین ببرد اگر شما درهوای سرد ورزش می کنید، از یک ماسک استفاده کنید تا هوایی که تنفس می کنید گرم باشد.

ورزش متناسب: افزایش وزن می تواند علائم این بیماری را تشدید کند و شمادر معرض خطرات بیشتری برای بیماری های دیگر قرار می دهد.

آسم چگونه درمان می شود؟ آسم خودرا کنترل کنید و با مصرف داروهای صحیح به شکلی که دکترتان تجویز کرده است و همچنین دوری از محرکها از حملات اسم جلوگیری کنید. همه ی افرادی که این بیماری را دارندو داروهای مشابهی مصرف نمی کنند. بعضی از داروها ممکن است استنشاقی باشد و بعضی دیگر به صورت قرص مصرف می شود داروهای آسم در دونوع مختلف عرضه می شوند- داروهای سریع الاثر و داروهای کنترل طولانی مدت - داروهای سریع الاثر نشانه های حملات اسم را کنترل می کنند. اگر نیاز به استفاده از داروهای سریع الاثر برای شما افزایش پیدا کرده است به دکترتان مراجعه کنید تا داروهای جدیدی برای شما تجویز کند. داروهای کنترل طولانی مدت نیز کمک می کند که شما حمله های کمتری خفیف تری داشته باشید اما هنگامی که دچار حمله شده اید کاری نمی تواند انجام دهد.

داروهایی که برای درمان این بیماری استفاده می شود ممکن است عوارض جانبی داشته باشد، اما بیشتر این عوارض خفیف بوده و به سرعت از بین می روند. از دکترتان در مورد عوارض جانبی اینگونه داروها سؤال کنید. به خاطر داشته باشید که شما می توانید آسم را کنترل کنید به وسیله ی پزشک خود برنامه ای برای مقابله با آسم ترتیب دهید. مشخص کنید که چه کسی قرار است یک کپی از برنامه ی شما را داشته باشد و کجا قراراست نگهداری شود. داروهای کنترل طولانی مدت خودرا مصرف کنید حتی اگر خیلی وقت است که علائم آسم را ندارید.

درمان خانگی و شیوه ی زندگی برای افراد مبتلا به آسم

اجتناب از محرکها: یکی از کلیدهای کنترل این بیماری این است که کمتر در معرض محرک ها قرار بگیریم:

از هواکش استفاده کنید. هواکش می تواند گرده های موجود در هوا را کاهش دهد. این گرده ها از درختان، چمن ها و علف های هرزی که راه خود را به خانه پیدا کرده اند خارج می شود. علاوه براین تهویه هوا به وسیله ی هواکش می تواند رطوبت موجود در هوا و گرد و خاک را نیز کاهش دهد. اگر فراهم کردن هواکش برای شما امکان پذیر نبود سعی کنید در فصل های آلرژی زا پنجره های خود را بسته نگه دارید. تغییر دکور برای کاهش گرد و خاک. گرو و خاک موجود در وسایل خانه می تواند علائم شبانگاهی را بیشتر کند. برای کاهش گرد و خاک بهتر است چند آئتم را در اتاق خواب خودتغییر دهید. به عنوان مثال عوض کردن روبالشی، رو تختی و فلیتر هواکش می تواند سودمند باشد. سعی کنید به جای فرش از پاکت و اجناس دیگری استفاده کنید که پرز کمتری داشته باشد. ایجاد رطوبت مطلوب. اگر در یک منطقه ی مرطوب زندگی می کنید با دکترتان در مورد استفاده از یک رطوبت گیر صحبت کنید. دوری کردن از قارچ ها. سعی کنید قسمت های مرطوب مانند حمام، آشپزخانه و اطراف خانه را برای جلوگیری از گسترش قارچ تمیز نگه دارید. برگهای کپک زده و چوب های مرطوب موجود در حیاط خانه را از بین ببرید.



منبع: کتاب پرستاری برونر سودارث ۲۰۱۸

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۴