

## دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



## آسم و مراقبت های آن



## کار گروه آموزشی به بیمار بخشهای داخلی

مورد تایید: خانم دکتر متین (مدیر گروه محترم داخلی)

کد سند: EM-EP-30

تاریخ تدوین: زمستان 1396

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

## نحوه استفاده از اسپری های استنشاقی

1. قبل از استفاده اسپری را تکان دهید و به دمیار وصل کنید
2. یک تنفس عمیق و آهسته انجام داده سپس قسمت دهانی دم یار را روی دهان قرار دهید و همزمان با انجام یک دم عمیق و آهسته از طریق دهان، یکبار به قسمت بالای مخزن اسپری فشار وارد کنید.
3. سپس بدون برداشتن قطعه دهانی نفس را به مدت 10 ثانیه نگه دارید تا دارو بهتر نفوذ کند و پس از آن به آهستگی بازدم را از طریق لبهای غنچه انجام دهید.
4. در صورت لزوم جهت تکرار موارد فوق حداقل یک دقیقه صبر کنید.
5. پس از استفاده از اسپری، دهان را بشوئید تا رسوبات دارو از دهان و حلق پاک شده و مزه ناخوشایند آن رفع شود.



منبع:

1) کتاب داخلی جراحی برونر، Textbook of family medicine .9th ed. Robert E Rkel. David p. Rokel.



3. بالشها و تشکها را در پوششهای پلاستیکی و غیر قابل نفوذ بپیچید.
4. کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب داغ ( 55 درجه سانتی گراد) بشوئید.
5. در صورت امکان از قالی بعنوان کف پوش استفاده نکنید.
6. در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید.
7. در صورت ابتلا به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید و اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.
8. تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا 6 ماهگی یکی از راههای پیشگیری از وقوع آسم است.
9. استفاده از تهویه مناسب در منزل
10. عدم استفاده از مواد غذایی محرک مانند مواد لبنی، گندم، بادام زمینی، تخم مرغ، آجیل یا مغزها، صدف، شکلات...
11. ورزش محرکی برای آسم می باشد لذا قبل از ورزش از داروهای گشادکننده برونش استفاده کنید.
12. درمان بموقع سرماخوردگی ها و سایر عفونت های تنفسی ویروسی
13. خودداری از مصرف اسپیرین، دیکلوفناک، بروفن، پروپرانولول
14. مصرف کربوهیدراتها (برنج، سیب زمینی، نشاسته) محدود شود زیرا این مواد در طی فرآیند هضم، دی اکسید کربن بیشتری تولید کرده و بر روی الگوی تنفسی بیمار، اثرات سوء می گذارد.
15. هنگام تمیز کردن منزل و اثاثیه از ماسک و جاروی مرطوب استفاده کنید.
16. پیگیری درمان و انجام ارزیابی دوره ای و تستهای عملکرد ریوی را به خوبی انجام دهید.
17. خودداری از بکار بردن شوینده هایی مثل جوهر نمک و وایتکس و...

## آسم

عبارت است از یک بیماری مزمن شایع غیر واگیردار همراه با التهاب مجاری هوایی، حملات مکرر ، خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما 50% از موارد کودکان زیر 10 سال هستند.

## علائم شایع

تنفس طبیعی برای بیمار دشوار می گردد. احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس ، خس خس سینه به هنگام بازدم، سرفه ( مخصوصاً در شب ) و معمولاً همراه با خلط غلیظ، شفاف و زرد، تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود، انقباض عضلات گردن و عدم تحمل ورزش علائم آسم تکرار شونده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشند. حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید باشند و در حملات شدید مراقبتهای پزشکی لازم است. علائم شدید در حمله حاد شامل: کبود شدن پوست، خستگی زیاد، تنفس صدادار شبیه خرخر، ناتوانی در صحبت کردن، تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری یا گیجی.

## علل آسم

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی عواملی که می توانند این تغییرات را ایجاد کنند عبارتند از: مواد آلرژی زا مثل گرده گیاهان، گرد و غبار، پوست و شوره و موی بدن حیوانات، کپک ها یا بعضی از غذاها، عفونت های ریوی مثل برونشیت، مواد آلاینده موجود در هوا مثل دود و بوهای مختلف، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی.

## عوامل افزایش دهنده خطر

وجود سایر بیماری های حساسیتی مثل آگزما یا تب یونجه

1

سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی های دیگر ، قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا ، سیگار کشیدن ، مصرف بعضی از داروها مثل اسپیرین ، استرس های مختلف، عفونت های ویروسی ، ورزش، ناراحتی عاطفی، بو های زیان بار و دود تنباکو

## فعالیت

- ❖ در زمان ابتلاء به آسم فعالیت خود را حفظ کنید، اما از ورزش ناگهانی خودداری کنید.
- ❖ سعی کنید در هوای نسبتاً گرم و مرطوب ورزش کنید. در هنگام ورزش از بینی نفس بکشید. ورزش هایی مانند تنیس و فوتبال و هاکی و شنا مفید است.
- ❖ توصیه می شود هنگام انجام کارهای روزمره و یا ورزش در هوای سرد زمستان و همچنین هنگام باغبانی و یا هر فعالیتی که تولید گردوخاک می کند ماسک فیلتر دار بزنید. بهتر است در هوای سرد فعالیتها را محدود نمائید.
- ❖ اگر به دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ دهد ، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید. درمان با داروهای گشاد کننده نایژه نیم تا یک ساعت قبل از ورزش غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می کند.

## رژیم غذایی



✓ از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید خودداری کنید.

2

✓ روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق شوند.

✓ رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات تازه و حاوی ویتامین C فراوان مانند: پرتقال، توت فرنگی، تمشک، سبزیجات برگدار سبز، جعفری و ... سیستم دفاعی بدن بر علیه محرکها را تقویت می کند.

✓ از مصرف مواد غذایی که حمله آسم را شروع می کنند خودداری نمائید. مانند: تخم مرغ، بادام زمینی، آجیل یا مغزها، صدف، شکلات و ... (البته موارد ذکر شده شامل تمام بیماران نمیشود و ممکن است برخی افراد به مواد غذایی خاصی حساسیت داشته باشند).

## پیشگیری

حملات آسم قابل پیشگیری است. هر بیمار باید از عوامل محرک و مزاحمی که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم می شوند اجتناب کند. از مواد آلرژی زا شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید. داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید. توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید، مصرف داروها را قطع نکنید. به دنبال عوامل آغاز کننده حمله آسم بگردید و از آنها دوری کنید. حرکات کمک کننده به تخلیه ترشحات تنفسی را انجام دهید(مانند دق و ضربات آرام پشت سینه با دست از قاعده ریه به طرف بالا).

## نکات مهم جهت پیشگیری از حملات آسم :

1. از بکار بردن بالش یا تشک حاوی ابریشم یا پر اجتناب کنید.

3