



آسم و مراقبت از آن در منزل

بیمارستان شهدای سلامت ملارد

واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵



آسم: یک بیماری التهابی مزمن راه هوایی است که موجب پاسخ دهی زیاد راه های هوایی و ادم و تولید موکوس می شود و متعاقب آن راه های هوایی تنگ شده و نفس کشیدن برای فرد دچار مشکل می شود و فرد دچار علائم آسم می گردد.

انواع آسم:

آسم آلرژیک: این نوع از تنگی نفس معمولا در ۶۰ درصد افراد مبتلا به آسم اتفاق می افتد. در این نوع از آسم، مسیر عبور هوا مسدود شده و معمولا علائم آسم غالبا با آلرژی همراه بوده و آلرژنهای محرک، آن را تشدید می کند. برخی از متداول ترین این محرک ها عبارتند از: دود دخانیات، هوای سرد، ورزش، عفونت هایی مثل ویروس های سرما خوردگی، گرد و خاک و گرده گیاهان، کپک ها، سوسک، موی بدن حیوانات مانند سگ و گربه، پر پرندگان، مواد غذایی خاص به خصوص در کودکان.

آسم غیر آلرژیک: حدود یک سوم افراد مبتلا به تنگی نفس به آسم غیر آلرژیک مبتلا هستند. این نوع از آسم به دلیل وجود عفونت های ویروسی و محرک های دیگر ایجاد می

علائم آسم:

- ۱- سرفه
- ۲- خس خس سینه
- ۳- تنگی نفس
- ۴- تاکی پنه
- ۵- احساس فشردگی در جدار قفسه سینه
- ۶- تولید خلط
- ۷- در حملات طول کشیده آسم سیانوز و دل درد و خستگی زیاد بروز می کند.



پیشگیری و خود مراقبتی :

*قرار نگرفتن در معرض دود سیگار

*شستشوی ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ

*عدم استفاده از بالش حاوی پر ، پشم و کرک

*عدم استفاده از قالی و موکت به عنوان کفیوش و جایگزین

کردن پارکت و سرامیک

*ورزش و فعالیت بدنی مناسب باعث افزایش ظرفیت ریه می

شود.

*درمان عفونت های ویروسی

*استفاده از تهویه مناسب

*بسته به تجربه خانواده در صورت موثر بودن ، از دستگاه

بخور برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید.

*عدم قرار گرفتن در معرض هوای سرد

*بسته نگه داشتن پنجره ها در فصل گرده افشانی

*برای کمک به خروج ترشحاتی که در راه های هوایی وجود

دارد ، از ورزش های تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ

آموزش داده شده ، استفاده کنید.

*دور ریختن سریع مواد غذایی بی مصرف و تخلیه ی زود

هنگام زباله ها برای کاهش سوسک ضروری است .



درمان آسم :

هدف ، برطرف کردن نشانه های بیماری یا کمک

کردن و به حداقل رساندن علائم بیماری می باشد

.

از بین بردن و یا کاهش محرک هایی که باعث

تشدید علائم آسم می گردند .

استفاده از دارو ها و باعث باز شدن مجاری هوایی ،

پیشگیری از التهاب و یا از بین بردن آن می شود.

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می

گردد؟

۱- **محرک ها** : دود سیگار ، اسپری ها و مواد آرایشی،

مواد شوینده ، مواد شیمیایی نظیر رنگ ها ، آلودگی

های موجود در هوا ، تغییرات ناگهانی آب و هوا و هوای

سرد.

۲- **مواد حساسیت زا** : سوسک حمام و حشرات (کنه

و ساس و ...) گرد و غبار ، گرده ی گیاهان ، پر پرندگان ،

پشم حیوانات

۳- **عفونت** : عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی مثل :

سینوزیت و سرماخوردگی

