

بیماری آسم چیست ؟

آسم، بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است.منظور از مزمن،این است که این بیماری همیشه وجود دارد.متی زمانی که بیمار مبتلا به آسم احساس نافوشی ندارد.در این بیماری ،به دنبال واکنشی که راههای هوایی به عوامل محرک و مساسیت زا نشان می دهند،وقایع زیر در راههای هوایی رخ میدهد:

۱.پوشش داخلی راههای هوایی متورم و ملتهب میشود.

۲.ترشحات راههای هوایی زیاد میشود.

۳.عضلات اطراف راههای هوایی منقبض میشوند.

این سه عامل ،موجب انسداد راههای هوایی می شوند و در نتیجه ، هوای کمتری از مجاری هوایی عبور می کند.در ادامه ،با سخت تر شدن عمل تنفس ،علایم آسم به صورت سرفه ، فس فس سینه و تنگی نفس بروز می کند.

علائم شایع:

۱.سرفه

۲.فس فس سینه

۳.تنگی نفس

علل آسم:

گرده های گل و گیاه

عوامل مساسیت زا میوانات

قارچها و کپک ها

هیره یا مایت موجود در گرد و خاک فانه ها

سوسک و انواع مشرات

دود سیگار و سایر مواد فانی مانند قلیان و پیپ

آلودگی هوا

تغییرات آب و هوایی به فصوص هوای سرد و خشک

بوهای تند

آلایندههای شیمیایی مانند شوینده ها و مشره کش ها

تغییرات هیجانی شدید مانند گریه و فنده شدید

عفونت های ویروسی مانند سرمافوردگی و آنفلونزا

ورزش و فعالیت فیزیکی

داروهای مانند آسپرین و برفی مسکن ها

مواد افزودنی غذاها و مساسیت های غذایی به ویژه در

کودکان

ممله آسم:

وقتی شدت آسم از مد معمول بیشتر شود،به آن ممله آسم اطلاق میشود.

۱.تنگی نفس شدید و تنفس سطحی و سریع

۲.عرق سرد

۳.فس فس پیشرونده

۴.استفاده از عضلات تنفسی فرعی که نشان دهنده کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده ای

به درون قفسه سینه است

۵.ناتوانی در بیان یک جمله

۶.افت سطح هوشیاری

کنترل و درمان آسم:

آسم یک بیماری مزمن است که تاکنون راه ملی برای ریشه کردن آن پیدا نشده است ولی این بیماری را میتوان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علایم و ممله های آن پیشگیری شود.

مهمترین اقدامات پیشگیرانه برای کنترل

آسم:

•برای مقابله با هیره موجود در گرد و خاک فانه ها باید

بالشها و تشکها در پوشش های غیر قابل نفوذ

پیچیده شود و کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ شسته و در آفتاب خشک شوند.

باید از نگهداری میوه‌ات خانگی در محیط داخل منزل خوداری شود.

باید از مصرف دفانیات و یا قرارگرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خوداری شود. هنگام آلودگی شدید هوا باید از خروج از منزل و ورزش در فضای آزاد اجتناب کرد.

تغذیه انحصاری با شیر مادر به خصوص در شش ماه اول زندگی، فطر بروز آلرژی و آسم را کاهش میدهد. بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادکلن، سفیدکننده ها و جوهر نمک واکنش نشان میدهند. از این عوامل محرک نیز باید اجتناب شود.

گرده های گیاهی موجود در فضا غالباً سبب آسم آلرژی فصلی می شود.

رطوبت و گرما سبب قارچها و کپکها می شوند. کپکها و قارچها از عوامل مساسیت زا در فضای بسته به شمار می روند.

لذا باید از منابع تکثیر قارچ مثل جاهای مرطوب اجتناب کرد و ممل های مرطوب مانند حمام و زیرزمین را به طور مکرر و منظم تمیز کرد.

درمان دارویی آسم:

۱. داروهای سریع الاثر: این داروها با کاهش انقباض عضلات راههای هوایی سبب گشاد شدن راه های هوایی و در نتیجه ، کاهش یا رفع علایم آسم میشوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است و در هنگام بروز اولین علایم تشدید بیماری باید به کار روند. معروف ترین دارو از این گروه سالبوتامول است.

۲. داروهای کنترل کننده:

فاصیت مشترک این دسته از داروها، آثار ضد التهابی آنهاست و آنها به این ترتیب می توانند علایم آسم را کاهش دهند. این دسته دارویی باید هر روز به طور منظم و برای مدتی طولانی استفاده شوند. سردسته این گروه از داروها استروئیدها هستند.



بیمارستان ثارا... آسم

نحوه صحیح استفاده از داروهای استنشاقی

مداول ترین اشکال دارویی که به صورت استنشاقی مصرف می شوند، شامل اسپری های دهان و بینی، کپسول های استنشاقی و پودرهای استنشاقی می باشند. با اینکه نحوه استفاده از این داروها آسان به نظر می رسد، هنگامی که به شیوه نادرست مورد استفاده قرار گیرند، دارو به میزان مناسب وارد دستگاه تنفس نمی گردد. بنابراین آشنایی با شیوه صحیح مصرف اینگونه داروها مهم می باشد.

مراحل استفاده از اسپری دهانی

۱. اسپری را سه یا چهار بار تکان دهید.
۲. درپوش اسپری را بردارید.
۳. با یک پیک بازدم عمیق هوای ریه را خارج نمایید.
۴. اسپری بین لب ها نگه دارید و دهان را کاملاً ببندید.
۵. همزمان با زدن پیک پاف، پیک نفس عمیق بکشید.
۶. اسپری را از دهان خارج کنید و به مدت ۱۰ ثانیه نفس خود را نگه دارید، بعد از این مدت به آهستگی نفس بکشید.



واحد ارتقای سلامت

۹۹۹۶۳۳۱۶ داخلی ۲۴۱

بهار ۹۸