



آسم (تنگی نفس)

گروه هدف: بیمار و همراهیان



تاریخ تدوین: ۹۶/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۹۷/۸/۳۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۰/۱/۱۵

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: p-pH 31

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

آموزش خودمراقبتی در منزل:

حملات آسم قابل پیشگیری است هر بیمار باید از عوامل محرک و مزاحمی که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم می شود اجتناب کند. از مواد آلرژی زای شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کند.

داروهایی که به منظور پیشگیری از آسم تجویز می شود را به طور منظم مصرف کنید. توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید مصرف داروها را قطع نکنید. از مصرف آسپرین خودداری کنید. حرکات کمک کننده به تخلیه ترشحات تنفسی را انجام دهید.

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 گشاد کننده نایژه غالبا از آسم ناشی از ورزش جلوگیری می کند.

از خوردن غذاهایی که به آن ها حساسیت دارید خودداری کنید. روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بماند.

منبع: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

داخلی جراحی برونر

آدرس: مشهد - خیابان طبرسی - حد فاصل میدان و چهارراه
مقدم - بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۸۲۱۳۵-۷

نشانی سایت: www.jmhc.ir

پیشگیری

۱- از حضور در خانه ای که حیوان حساسیت زا دارند اجتناب کنید.

۲- از به کار بردن بالش یا تشک حاوی ابریشم یا پر اجتناب کنید.

۳- بالش ها و تشک ها را در پوشش های پلاستیکی و غیر قابل نفوذ بپیچید.

۴- کلیه ملحفه ها را در هفته یک بار در آب داغ (۵۵ درجه سانتی گراد) بشویید.

۵- در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.

۶- در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید.

۷- در صورت ابتلا به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید و اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.

۸- تغذیه انحصاری با شیرمادر تا ۶ ماه یکی از راه های پیشگیری از وقوع آسم است.



آسم:

عبارتند از یک بیماری جدی مزمن شایع غیر واگیر همراه با التهاب مجاری هوایی، حملات مکرر خس خس و تنگی نفس، این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما ۵۰٪ موارد کودکان زیر ۱۰ سال است.



اگر علائم و نشانه‌های زیر در شما ایجاد شد به

پزشک مراجعه کنید:

مشخصه آسم بروز مکرر خس خس، تنگی نفس، تنگی قفسه سینه و سرفه می‌باشد. ممکن است در اثر سرفه از ریه خلط تولید شود اما بالا آوردن آن اغلب دشوار است. در هنگام بهبودی پس از حمله ممکن است این خلط چرک مانند به نظر می‌رسد و علت آن وجود میزان زیاد سلول‌های سفید خون می‌باشد. علائم معمولاً در شب و در صبح زود و یا در هنگام ورزش یا در هوای سرد بدتر می‌شود. برخی از افراد مبتلا به آسم به ندرت علائم را تجربه می‌کنند و معمولاً در واکنش به عوامل محرک این علائم را از خود نشان می‌دهند، در حالی که ممکن دیگران علائم آشکار و مداومی داشته باشند.



تشدید:

برخی از افراد به مدت چندین هفته یا ماه دچار آسم پایدار هستند و سپس به‌طور ناگهانی دچار آسم حاد می‌شوند. عکس‌العمل افراد مختلف به عوامل مختلف، متفاوت است. در بسیاری از افراد ممکن است آسم در اثر تعدادی از عوامل تحریک‌کننده شدیداً تشدید گردد.

عوامل اصلی که ممکن است منجر به تشدید آسم شوند عبارتند از: گرد و غبار، شوره حیوان (به‌خصوص گربه و سگ مو)، سوسک‌ها، آلرژی‌زاها و کپک. عطر یک علت شایع حملات حاد در زنان و کودکان است. عفونت ویروسی و باکتریایی دستگاه تنفسی فوقانی می‌تواند بیماری را بدتر کند. استرس روانی ممکن است علائم را بدتر کند.

تصور بر این است که استرس سیستم ایمنی بدن را تغییر داده و به این ترتیب پاسخ التهابی مجاری هوایی به آلرژی‌زاها و محرک‌ها را افزایش می‌دهد.

