

- * خس خس سینه (یک صدای صوت مانند بلند که به دنبال ورود و خروج هوا از راه های هوایی باریک شده ایجاد می شود)
- * سرفه
- * کوتاهی تنفس (احساس اینکه نمی توانید هوا را به اندازه کافی استنشاق کنید)
- * تنگی سینه

آسم چگونه تشخیص داده می شود ؟

تنها یک حمله خس خس به این معنی نیست که شما آسم دارید . برخی عفونت ها و مواد شیمیایی می توانند علت خس باشند که برای مدت کوتاهی دوام دارد و دیگر تکرار نمی شود . پزشک در رابطه با سابقه مشکلات تنفسی از شما خواهد پرسید و معاینه فیزیکی خواهید شد تست های تنفسی انجام می گیرد و ممکن است قبل و بعد از دارو تست شوید .

آسم چگونه درمان می شود ؟

هدف از درمان این است که شما یک زندگی طبیعی و فعال داشته باشید . درمان مناسب می تواند روز به روز مشکلات ناشی از آسم شما را کاهش دهد و شانس اینکه در آینده دچار حملات آسم یا مشکلات بیشتر شوید را کم می کند . دور کردن مواد حساسیت زا از خانه و محل زندگیتان شاید نیاز شما را به دارو های تجویز شده، کاهش دهد .

حملات آسم چگونه رخ می دهد؟

اگر شما آسم دارید ، راه های هوایی در ریه های شما با بعضی از مواد تحریک می شود . قبل از شروع حمله آسم ، وقتی که شما هیچ علائم و نشانه ای ندارید ، راه های هوایی که به دنبال مواد محرک یا حساسیت زا باز می شوند ، متورم شده و ترشحات مخاطی بیشتری ایجاد می شود همچنین عضلات کوچک در دیواره راه های هوایی منقبض می شوند . این واکنش ها باعث می شوند که راه های هوایی باز کوچکتر شوند و ورود و خروج هوا را سخت تر کنند . وقتی هوا از راه های هوایی باریک شده عبور می کنند صدای خس ایجاد می شود و مخاط های اضافی راه های هوایی ایجاد سرفه می کند .

عواملی که خط گسترش آسم را افزایش می دهند شامل:

- مواجهه غیر مستقیم با دود یا تعداد زیادی از آلوده کننده های محیطی (مثلا در یک شهر بزرگ)
- تماس با مواد شیمیایی مثل: مواد شیمیایی که در صنایع تولیدی ، کشاورزی و آرایشگری استفاده می شوند .
- چاقی

علائم آسم:

آسم چیست؟

آسم یک وضعیت ریوی است که با خس خس سینه ، سرفه و کوتاه بودن تنفس همراه است . علت آسم التهاب غشا (مخاط) راه های هوایی ریه شماست. آسم یک حالت مزمن است که ممکن است در حالت استراحت نیز ایجاد شود .

در جاهایی که مواد آلرژیک (حساسیت زا) مثل هوای سرد ، سیگار ، عطر ، مواد شیمیایی و ... برای شما ایجاد حساسیت می کند ممکن است موقع نفس کشیدن ، سرفه یا شروع به خس کردن کنید .

موارد ایجاد کننده حساسیت مثل گرد و خاک ، گرده ، کپک سرما و آنفولانزا نیز ممکن است باعث ایجاد حمله آسم شود. بعضی از افراد در حین یا بعد از انجام فعالیت های فیزیکی دچار خس خس سینه یا سرفه می شوند که به آن آسم فعالیتی گفته می شود .

آسم ممکن است خفیف ، متوسط یا شدید باشد و یک حمله آسم ممکن است چند دقیقه طول بکشد یا چند روز باقی بماند. حملات آسم در هر جا و هر زمانی می تواند اتفاق بیفتند.

در موارد حملات آسم باید درمان فوری شروع شود و آسم شما درمان شود به طوری که بتوانید خوب زندگی کنید و زندگی فعال داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فارس
بیمارستان حضرت سیدالشهدا(ع)-قادرآباد

آسم چیست ؟

تهیه کننده :

سمیه خسروانیان

کارشناس پرستاری

منبع: کتاب پرونر و سوارث و درسنامه پرستاری ۲۰۱۸

بهار ۱۴۰۱

تایید مسئول علمی بخش	تایید واحد آموزش سلامت

- یاد بگیرید که نشانه ها و علائم آسم را تشخیص دهید .
- دارو هایتان را طبق نظر پزشک مصرف کنید .
- همیشه دارو های خود را در دسترس داشته باشید
- اگر از دارو های سریع اثر و طولانی اثر استنشاقی استفاده می کنید ، ابتدا باید داروی سریع اثر استفاده شود و پس از چند دقیقه داروی طولانی اثر را استفاده کنید .
- یاد بگیرید که علائم آسم را کنترل کنید .
- از سیگار کشیدن اجتناب کنید .
- بالش تان پوشش پلاستیکی و زیپ داشته باشد و تشک خود را ملافه بگیریید .
- از شکوفه های بهاری دوری کنید .
- در رابطه با استفاده از اسپرین با پزشک خود مشورت کنید .در برخی از افراد اسپرین باعث خس خس سینه می شود .
- هر دو سال یکبار واکسن آنفولانزا بزنید .
- در صورتیکه مشکل سوءهاضمه دارید ممکن است باعث ایجاد علائم آسم ، بخصوص در شب شود (برگشت اسید معده در دهان ایجاد حساسیت در راه های هوایی فوقانی می کند) در این صورت لازمست دارویی استفاده کنید که اسید معده را کاهش دهد تا با درمان سوزش سر دل و سوءهاضمه از ایجاد علائم آسم جلوگیری کند .

دو نوع دارو برای کنترل آسم استفاده می شود :

- ۱- دارو های سریع اثر (فوری) مثل سالبوتامول که گشاد کننده راه های هوایی است .این دارو ها عضلات را در راه های هوایی شل می کنند بنابراین فضای بیشتری برای تبادل هوا وجود دارد . این دارو به صورت اسپری می باشد که در دهان زده می شود و شما با عمیق تنفس کشیدن آن را وارد ریه می کنید .
- ۲- دارو های کنترل کننده طولانی اثر : بعضی مواقع نیاز است که شما از ترکیب چند دارو برای کنترل خس استفاده کنید . این دارو ها یک راه بهتر و مناسب برای کنترل طولانی مدت آسم فراهم می کنند . این دارو ها به کاهش التهاب در راه های هوایی شما کمک می کند .

شما باید همیشه یک داروی گشاد کننده برونش همراه داشته باشید تا وقتی که دچار خس خس می شوید از آن استفاده کنید . اگر شما ورزش های افزایش دهنده آسم انجام می دهید باید دارو را قبل از شروع به ورزش کردن استفاده کنید تا دچار خس خس نشوید .

هدف استفاده از این دارو ها ، پیشگیری از علائم مزمن آسم مثل کوتاهی تنفس ، داشتن یک زندگی کاملا فعال شامل شرکت در فعالیت های ورزشی و فیزیکی می باشد.

مطمئن شوید که چگونگی استفاده از دارو های استنشاقی را بطور صحیح می دانید .

چگونه می توانید از خودتان مراقبت کنید؟