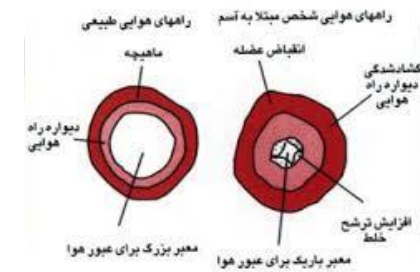


آسم:

یک بیماری التهابی رایج مزمن راه های هوایی است که با خس خس سینه، کوتاهی نفس و افزایش تولید مخاط همراه است. تشخیص این بیماری بر اساس علائم و نتیجه انجام تست اسپرومتری می باشد. هر نوبت از حمله آسم ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد و ممکن است که به کمک دارو یا خود به خود بهبود یابد.



انواع آسم:

آسم به دنبال حساسیت:

مواد حساسیت زا از طریق بینی وارد راه های هوایی شده و ایجاد آبریزش بینی، عطسه، التهاب بینی و احساس خارش در گلو می شوند و در بسیاری از مواقع نشانه های آسم با ورم و التهاب این مجاری شروع به پیدایش می کنند.

آسم ناشی از ورزش:

این آسم با تلاش فیزیکی تشدید می شود و ۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از شروع فعالیت به اوج خود می رسد.

آسم ناشی از شغل:

محرک های محل کار باعث ایجاد آن می شوند. این نوع از آسم صرفاً در روزهایی رخ می دهد که شما سر کار هستید.

عواملی که می تواند در شروع حملات آسم مؤثر باشد:

- ❖ ترکیبات حساسیت زا مثل گرد و غبار، پر، گرده گل، حیوانات، عطر، پودرها، آلودگی هوا، درخت ها، علوفه ها
- ❖ عفونت های تنفسی
- ❖ استرس
- ❖ سرمای هوا
- ❖ خستگی
- ❖ ورزش
- ❖ داروها



علائم و نشانه های بیماری آسم:

۱. پوست کم رنگ و عرق کرده
۲. درد و سفتی در قفسه سینه
۳. افزایش ضربان قلب
۴. خس خس سینه
۵. تنگی نفس
۶. اضطراب
۷. سرفه



در موارد شدید ممکن است حرکت هوا به طور قابل توجهی دچار اختلال شود به طوری که هیچ گونه صدای خس خس شنیده نشود. ممکن است تورم قفسه سینه، کبودی صورت و ناخن ها دیده شود.

اقدامات لازم برای کنترل بیماری آسم:

- ❖ عوامل مسبب بیماری را شناخته و از آنها دوری کنید.
- ❖ طبق دستور، داروهای تجویزی را مصرف نمایید.
- ❖ از مصرف داروهای بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- ❖ از قرارگرفتن در معرض افراد آلوده به عفونت دوری کنید.
- ❖ از راه رفتن در اماکن آلوده و شلوغ دوری کنید.
- ❖ در اول پاییز با پزشک خود برای تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.
- ❖ در صورت بروز هرگونه علائم اولیه عفونت از قبیل افزایش سرفه، تنگی نفس، تب و لرز به پزشک مراجعه نمایید.
- ❖ برای رقیق شدن ترشحات بدن، آب به اندازه کافی بنوشید.
- ❖ از رژیم غذایی مناسب استفاده نمایید.
- ❖ از پوشاک مناسب استفاده کنید.





آسم

رژیم غذایی در آسم:

میوه هایی مانند موز

شلغم بخارپز شده

موسیر که نقش مهمی در ضد عفونی مجاری تنفسی دارد.

زنجبیل جهت کاهش حساسیت و درد قفسه سینه.

مصرف تخم مرغ، شیر، ماست، نان، پیاز، میوه



عوارض احتمالی:

- حملات تنفسی
- آمفیزم (تخریب ریه و تجمع هوا در ریه ها)
- برونشیت (التهاب راه های هوایی)
- نارسایی قلبی
- حملات تنفسی

گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: خانم حاج محمدی (کارشناس پرستاری)
واحد آموزش همگانی: تلفن ۰۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: B۹۷۱

سایت اینترنتی بیمارستان www.mrhos.mui.ac.ir

منابع: پرونر و سودارث (درسنامه پرستاری بیمارهای داخلی وجراحی)

مشاور علمی: دکتر محمود ناطقی (متخصص داخلی)