

مددجوی عزیز

مطالب پیش روی شما محتوای مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان میباشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

❖ آسم یک بیماری است که در آن راه های تنفسی شما تنگ و متورم شده و بیش از اندازه مخاط تولید می کند. این امر سبب به وجود آمدن مشکلات تنفسی، سرفه، تنفس صدا دار و تنگی نفس خواهد شد.

❖ دلایل ابتلا به آسم

احتمالاً هر دو عامل ژنتیک و محیط در این بیماری دخیل هستند.



❖ محرکهای آسم

❖ قرار گرفتن در معرض محرکهای ویروسی و مواد آلرژی زا، میتواند علائم آسم را ایجاد کند.

محرکهای آسم از فردی به

فرد دیگر تغییر میکنند این محرکها عبارتند از :

❖ مواد موجود در هوا مانند گردهها، ذرات

ریز، بذرها، قارچ، شوره ی حیوانات یا زباله

های سوسکها

❖ عفونتهای تنفسی مانند سرماخوردگی

❖ فعالیتهای فیزیکی (آسم ناشی از ورزش)

❖ هوای سرد

❖ آلودگی هوا: 2 بی مانند سیگار

❖ داروهای خاص

مانند بتا بلاکر، آسپرین، ایبوپروفن

و ناپروکسن

❖ استرس و احساسات خیلی شدید

❖ سولفیت و مواد نگهدارنده بعضی از غذاها

و نوشیدنیها از جمله میگو، میوه خشک

شده، سیب زمینی های فرآوری

شده، آبجو و شراب

❖ بیماری رفلاکس معده، که در آن اسید معده

به سمت حلق برمیگردد.

حمله ی آسم چیست ؟

یک حمله ی آسم می تواند شامل سرفه، تنگی قفسه ی سینه، خس خس و مشکلات تنفسی بشود. حمله هنگامی رخ می دهد که هوا از ریه های شما عبور می کند. همین طور که هوا از درون ریه های شما عبور می کند، مجاری هوا تنگ تر می شود و ای کمتری وارد ریه ها شده و در نتیجه هوای کمتری نیز خارج می شود در این حین مخاطی که بدن تولید می کند مجاری هوا را مسدود کرده و وضعیت مشکل تر می شود.



آسم چگونه درمان می شود؟

آسم خود را کنترل کنید و با مصرف داروهای صحیح به شکلی که دکترتان تجویز کرده است و همچنین دوری از محرک ها از حملات آسم جلوگیری کنید.

همه ی افرادی که این بیماری را دارند داروهای مشابهی مصرف نمی کنند.

بعضی از داروها ممکن است استنشاقی باشد و بعضی دیگر به صورت قرص مصرف می شود. داروهای آسم در دو نوع مختلف عرضه می شوند

❖ داروهای سریع الاثر و داروهای

کنترل طولانی مدت

داروهای سریع الاثر نشانه های حملات آسم را کنترل می کنند. اگر نیاز به استفاده از داروهای سریع الاثر برای شما

افزایش پیدا کرده است به دکترتان مراجعه کنید تا

داروهای جدیدی برای شما تجویز کند. داروهای کنترل طولانی مدت نیز کمک می کند که شما حمله های کمتر و خفیف تری داشته باشید اما هنگامی که دچار حمله شده اید کاری نمی تواند انجام دهد.

درمان خانگی و شیوه ی زندگی برای افراد مبتلا به آسم

❖ بستن پنجره، اجتناب از محرک ها

❖ یکی از کلید های کنترل این بیماری این است

که کمتر در معرض محرک ها قرار بگیریم:

❖ از هواکش استفاده کنید. هواکش می تواند

گرده های موجود در هوا را کاهش دهد.



بیمارستان تامن الانمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

آسم



کد سند: HS/F97

تاریخ تدوین:

1397/12/05

شماره بازنگری: 01

عنوان سند:

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

با مراقبت از خود می توانید علائم این بیماری را تحت

کنترل خود در آورید:

5

- ورزش منظم. داشتن آسم به این معنی نیست که نباید ورزش کنید. راه های درمانی می تواند از حمله ی آسم در حین فعالیت جلوگیری کرده و علائم را کنترل کند. ورزش منظم می تواند قلب و شش های شما را قوی کند این باعث می شود علائم این بیماری از بین برود. اگر شما در هوا یسر د ورزش می کنید، از یک ماسک استفاده کنید تا هوایی که تنفس می کنید گرم باشد.
- وزن متناسب. افزایش وزن می تواند علائم این بیماری را تشدید کند و شما در معرض خطرات بیشتری برای بیماری های دیگر قرار می دهد.
- کنترل سوزش معده و رفلاکس (برگشت اسید معده). ممکن است اسید رفلاکسی که سبب سوزش معده می شود به مسیرهای جریان هوا در شش ها آسیب برساند و علائم آسم را بدتر کند. اگر شما سوزش معده ی مداوم یا مکرر دارید برای درمان خود با دکترتان صحبت کنید. ممکن است نیاز باشد قبل از اینکه علائم این بیماری را بهبود دهید رفلاکس معده خود را درمان کنید.

منابع: کتاب آموزش به بیمار زهرا دلیر

www.healthline.com/2014

برای اطلاعات بیشتر می توانید با شماره بیمارستان تامن الانمه (ع) چناران
05146123001

داخلی 106 و 132 تماس بگیرید

با آرزوی سلامتی برای شما

نکات زیر در این خصوص می تواند به شما کمک کند:

- گرد خاک موجود در وسایل - می تواند علائم شبانهگاهی را بیشتر کند. برای کاهش گرد و خاک بهتر است چند آیتم را در اتاق خواب خود تغییر دهید. به عنوان مثال عوض کردن رو بالش، رو تختی و فلیتر هواکش می تواند سودمند باشد. سعی کنید به جای فرش از پارکت و اجناس دیگری استفاده کنید که پرز کمتری داشته باشد.
- ایجاد رطوبت مطلوب. اگر در یک منطقه ی مرطوب زندگی می کنید با دکترتان در مورد استفاده از یک رطوبت گیر صحبت کنید.
- سعی کنید قسمت های مرطوب مانند حمام ، آشپزخانه و اطراف خانه را برای جلوگیری از گسترش قارچ تمیز نگه دارید. برگ های کپک زده و چوب های مرطوب موجود در حیاط خانه را از بین ببرید.
- اگر شما به شوره ی حیوانات حساسیت دارید از حیوانات خانگی خز دار یا پر دار دوری کنید. تمیز کردن یا حمام بردن حیوانات خانگی به طور مرتب می تواند در کاهش شوره های اطراف شما موثر باشد.
- خانه ی خود را حداقل یکبار در هفته تمیز کنید.
- پوشاندن دهان و بینی در هوای سرد. اگر آسم شما با هوای سرد تشدید می شود می توانید از یک ماسک صورت کمک بگیرید.

