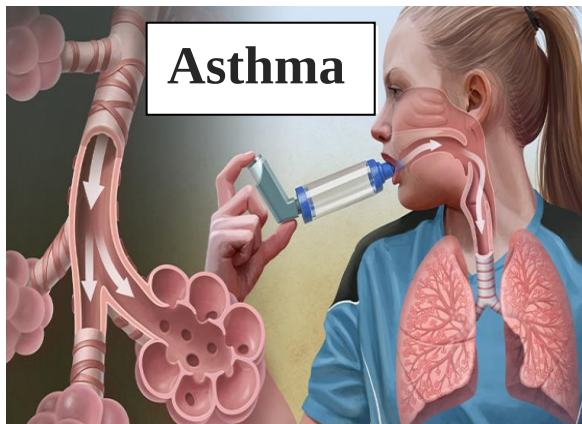




بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان آسم



حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است.



تهیه کننده:

سلیمان پوررشید

کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

چنور معروف پور

سرپرستار بخش داخلی زنان

تایید کننده:

دکتر محسن کریمی

متخصص داخلی

کد سند: HEUBQH 78/12

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۲۹۱

۰۶۶۶۶۶۳۰۷۰۱ - ۴

- از چاقی جلوگیری کنید.
- در فصل سرد سال و در زمان گرده افشانی گیاهان پنجره ها را ببندید و در منزل بمانید و در صورت لزوم از ماسک استفاده کنید و در صورت امکان محیط زندگی خود را تغییر دهید.
- از بیمار دچار سرماخوردگی دوری کنید.
- بیماری های آلرژیک مثل تب یونجه و ... را درمان کنید.



Reference: Global initiative fore asthma and prevention (CDC) - asthma

- در صورت امکان به جای قالی و موکت از کف پوش پارکت یا سرامیک استفاده کنید.
- بالش و تشک حاوی پر و کرک پرندگان و پشم حیوانات استفاده نکنید.
- برای جلوگیری از ورود حشره به داخل بالش و تشک، پوشش غیرقابل نفوذ بکار ببرید.
- هفته ای یکبار، ملحفه ها را در آب داغ ۶۰ درجه شستشو و در آفتاب خشک نمایید.
- محیط منزل تهویه داشته باشد و از بوهای تند و مواد شیمیایی دوری کنید. (رنگ، اسپری، عطر، ادکلن، مواد آرایشی، مواد شوینده، سفید کننده ها، جوهر نمک، دود سیگار).
- حیوانات خانگی را در منزل نگه ندارید.
- از مصرف غذاهایی که به آن حساسیت دارید، خودداری کنید.
- مایعات کافی بنوشید و میوه و سبزی تازه مصرف کنید.
- تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا ۶ ماهگی یکی از راه های پیشگیری از وقوع اسم در سن بزرگسالی است.
- ورزش تحت نظر پزشک در بیمار آسمی منعی ندارد. در هوای آلوده ورزش نکنید.

آسم چیست؟

آسم یک بیماری مزمن، شایع و غیر واگیر است که باعث التهاب و تنگی راه های هوایی می شود و تنفس را دشوار می سازد. این بیماری در هر سنی ممکن است بروز کند؛ ولی اغلب در دوران کودکی شروع می شود و در کودکان شایع تر است. علت دقیق آن مشخص نیست؛ اما سابقه خانوادگی آسم و آلرژی احتمال ابتلاء به آسم را افزایش می دهد.

علائم آسم چیست؟

علائم و حملات آسم ممکن است چند دقیقه تا چند روز طول بکشد و ممکن است خفیف یا شدید باشد:

- **سرفه:** (به ویژه شبانه، هنگام خنده و یا فعالیت). ممکن است همراه با خلط غلیظ شفاف و زرد رنگ باشد.
- **خس خس سینه:** (صدای سوت در تنفس)
- **تنگی نفس** و تنفس ها تند و سطحی
- **اگر شدید و طولانی باشد** مشکل در اکسیژن رسانی؛ بنابراین خستگی، کبودی پوست، کاهش تمرکز

علائم ممکن است پس از بهبودی دوباره بازگردند و این امکان تا پایان عمر وجود دارد.

عوامل خطر و تشدید کننده حملات

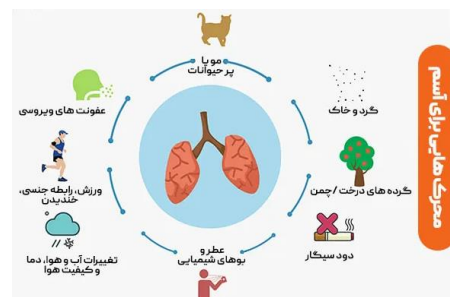
الف) محرک های محیطی

ب) مواد حساسیت زا و آلرژی زا

ج) عفونت: سینوزیت، سرماخوردگی و ...

د) بعضی از داروها مانند آسپرین، پروپرانولول و ...

و) استرس و مشکلات روحی و روانی



درمان آسم

-مصرف اسپری ها و داروهای گشاد کننده راه هوایی

نکته: آسم مزمن است و طول مصرف دارو طولانی.

دارو را دقیق و به موقع مصرف کنید، حتی اگر احساس بهبودی دارید؛ مصرف را ادامه دهید و ناگهانی قطع نکنید.

-دوری از علل و عواملی که باعث ایجاد یا شدیدتر شدن بیماری می شود.

پیشگیری و مراقبت از خود

- خودسرانه دارو مصرف نکنید (حتی گیاهی).
- در هر ویزیت، سابقه آسم را یادآوری کنید.
- با مشورت پزشک، از مصرف آسپرین خودداری کنید.
- با مشورت پزشک در اول پاییز، واکسن آنفولانزا و پنومونی را تزریق کنید.
- درمان طب سنتی را جایگزین درمان استاندارد نکنید. (دود اسپند، عنبر نسا، حجامت و ... ممنوع)
- طرز استفاده از اسپری تنفسی را یاد بگیرید. بعد از استفاده، برای جلوگیری از عفونت قارچی دهان را با آب شستشو دهید.
- قارچ و کپک در محیط گرم و مرطوب رشد می کند. حمام و زیر زمین را مرتب تمیز گردد.
- نظافت کامل و جارو برقی را در غیاب فرد آسمی انجام دهید و تا یک ساعت پس از آن، فرد آسمی وارد اتاق نشود.
- محیط را از حشرات (سوسک، کنه و ساس)، گرد و غبار، گرده گیاهان، کپک و قارچ، پر پرندگان، پشم و شوره بدن حیوانات پاک سازی کنید.
- وسایل اضافی (مبل، قالی، گل و گیاه، زباله و ...) را در اتاق فرد آسمی نگه ندارید.