

آسم چیست؟

یک اختلال تنفسی است که با حمله های شدید تنگی نفس یا به صورت تدریجی مشخص میشود که در اثر انسداد یا تنگی قابل برگشت مجاری هوایی بوجود می آید. یک حمله ممکن است چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد. ممکن است فواید فودی یا داروهای از بین برود. شروع آسم معمولاً در ۵ سال اول زندگی است و در دوره نوجوانی در پسران بیشتر است و بعد مساوی می شود. آسم به دو حالت است:

۱- **آسم فارمی یا مساسیتی** که در اثر مساسیت شدید نسبت به یک آلرژن خاص به وجود می آید. معمولاً سابقه خانوادگی آن مثبت است.

۲- **آسم دافلی** که در اثر پاسخ دافلی به عوامل ناشناخته و غیر اختصاصی به وجود می آید.

علت آسم چیست؟

اگرچه دلیل اصلی آن نامشخص است اما وجود یک محرک ممکن است باعث التهاب راههای هوایی و تولید موکوس و شروع آسم شود. مهم ترین علت آسم آلرژی است. هیچ گونه آزمایش اختصاصی برای تشخیص آسم وجود ندارد.

عوامل موثر در شروع آسم:

برخی غذاها مثل تخم مرغ، شکلات، آمیل. - گرده گلها و گیاهان پرها: بالش، پشم، کرک - حیوانات: سگ و گربه و فرگوش و بچه - گردوغبار و فای شوینده ها. هوای فیل فیل گرم یا فیل سرد. فستگی یا فعالیت بیش از حد. - هیجانات مثل استرس و اضطراب. - لوازم آرایشی و وسایل نقاشی مثل رنگ و تینر و... عفونت های تنفسی مثل سرماخوردگی و... ۹

آسم قابل پیشگیری نیست ولی قابل درمان است.

درمان:

باتوجه به علت آسم ممکن است ضد مساسیت تجویز شود. داروهای گشادکننده راههای تنفسی برای بهتر نفس کشیدن. دوری از محرکها. و در صورت لزوم اکسیژن داده شود.

تغذیه در آسم:

- روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات مصرف شود.

- رژیم غذایی سرشار از ویتامین C (مرکبات ، سبزیجات سبز تازه و گریپ فروت)

- اجتناب از مصرف غذاهای مساسیت زا مثل تخم مرغ ، گوجه فرنگی ، بادام زمینی ، گردو ، آمیل ، توت فرنگی و...

- کنترل وزن زیرا چاقی باعث اختلال در تنفس شکمی میشود.

آموزش به بیمار و خانواده:

- ۱- از عوامل مستعدکننده اجتناب شود مثل تغییر درجه هوا، تغییر رطوبت، دود سیگار، بوهای تند، و... ۲- محیط اطراف مرطوب باشد. ۳- متی الامکان اتاق خواب از مواد ممبری بدور باشد. ۴- در هنگام حمله آسم تنفس عمیق از بینی و خارج کردن آن از دهان و تنفس شکمی انجام شود. ۵- مصرف به موقع و به اندازه داروها. ۶- تامین استراحت و آرامش و جلوگیری از فستگی. ۷- فودداری از مکالمه طولانی مدت. ۸- فیزیوتراپی قفسه سینه و ورزشهای تنفسی. (دست به صورت خمیده در نامیه پشت بیمار بگذارید و ضربه های ملایمی بزنید و تکرار کنید. به صورت عملی از پرستار بفرش بپرسید.)



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

آموزش به بیمار آسم در کودکان



تاریخ تهیه : ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۲

بازنگری بعدی : ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۳

تهیه کننده : علی اکبر اکبرپور

کارشناس ارشد پرستاری_ سوپروایزر آموزش سلامت

۱۰- از مصرف آرام بخش ها مین ممله آسم فودداری شود.

۱۱- از مصرف آسپیرین فودداری شود.

۱۲- در صورت بروز عوارضی مثل تپش قلب ، بی قراری ، لرزش ، سردرد ، تهوع و استفراغ ، گرفتگی عضلات ، افزایش نبض به پزشک اطلاع دهید.

اقدامات لازم در هنگام حمله آسم :

- حفظ آرامش
- ترک محل یا عاملی که باعث بروز آسم شده است
- مصرف دارو ها مثل اسپیری هایی که برای حمله تجویز شده اند
- نوشیدن مقدار زیادی آب یا چای ولرم
- انجام تمرینات تنفسی
- تسکین اعصاب با تماشای تلوزیون و شنیدن موسیقی
- در صورت عدم درمان به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید یا با ۱۱۵ تماس بگیرید

تلفن و آدرس:

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

۷-۰۷۴۳۲۲۶۵۹۰۳

دردوره شیرفوارگی با فودداری از مصرف برفی غذاها ی فاص مثل ماهی ، شکلات ، تفه مرغ و.. میتوان امتمال آسم مساسیتی راکاهش داد.

داروها در آسم :

۱- نموه استفاده از اسپیری را بدانید و به کودکتان آموزش دهید. (از پزشک و پرستارتان بخواهید به صورت عملی به شما نشان بدهد.)

۲- تنفس عمیق انجام دهید.

۳- اسپیری را تکان بدهید.

۴- دمیا را روی دهان به شکل درست قرار بدهید. اگر از دمیا استفاده نمی کنید مراقب باشید دهانه اسپیری طوری در دهان قرار بگیرد که از هدر رفت آن جلوگیری شود.

۵- یک پاف بزنید.

۶- مدود ۵ ثانیه صبر کنید.

۷- با لب های جمع شده به آرامی بازدم انجام شود.

۸- بعد از استفاده از اسپیری دهانتان را بشویید. چراکه عارضه برفی از آنها برفک دهان است.

۹- دمیا را نیز تمیز بشویید.