



آسم

یک بیماری التهابی مزمن راههای هوایی است که موجب حساسیت بیش از حد راه هوایی، ادم مخاطی و نیز تولید مخاط می شود و این التهاب نهایتاً منجر به دوره های عود کننده نشانه های آسم + سرفه ، سفتی قفسه سینه ، صدای ریه و تنگی نفس می شود . آسم از شایع ترین بیماری های مزمن دوران کودکی است ، اما در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد.

علائم

سه مورد از شایع ترین نشانه های آسم عبارتند از : سرفه ، تنگی نفس و صدای تنفسی ویزینگ یا خس خس (که در سماع ریه توسط پزشک شنیده می شود و صدای عبور هوا از راههای هوایی تنگ شده است) که البته گاهی اوقات سرفه تنها علامت آسم است. تشدید علائم آسم اغلب در هنگام شب یا اوایل صبح روی می دهد.



حمله آسم ممکن است به طور ناگهانی شروع می شود اما اغلب سابقه افزایش علائم در طی چند روز گذشته وجود دارد. سرفه اغلب خشک است و گاهی ممکن است خلط دار باشد. ویزینگ ممکن است ابتدا در بازدم و سپس در دم و بازدم وجود داشته باشد. سفتی قفسه سینه و تنگی نفس وجود دارد .بازدم نیازمند تلاش زیادی است و طولانی می شود و با پیشرفت حمله ممکن است تعریق، افزایش ضربان قلب به همراه سیاه شدن لب و انهای انگشتان ایجاد گردد.

پیشگیری

- اولین راه پیشگیری از آسم اجتناب از تماس به عوامل محرک (گردوغبار، بخار یا سوخت ها در محیط کار، سوسک، بعضی از انواع الیاف ، حیوانات خانگی، اسب، مواد پاک کننده، صابون ها، برخی مواد غذایی خاص ، کپک ها و گرده های گیاهی) است.
- سیگار نکشید.



- لازم است حیوانات دست آموز مانند سگ ، گربه و پرند را در خانه نگهداری نکنید.
- از به کار بردن بالش حاوی پر اجتناب کنید.
- در کودکان مبتلا به آسم از غذاهای حاوی ادویه و افزودنی های نگهدارنده اجتناب کنید.
- نقل مکان به منطقه با آب و هوای مناسب بسیار در کاهش حمله آسم تأثیر دارد.
- خود را در معرض تغییرات ناگهانی دما قرار ندهید و در هوای سرد، صورت و بینی خود را با ماسک بپوشانید.
- از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید.



- در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته واز تهویه مناسب استفاده کنید.
- ورزشکاران مبتلا به آسم لازم است با پزشک خود در مورد نحوه ادامه ورزش و داروها مشورت کنند.
- در اوایل پائیز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفلوانزا مشورت کنید.
- پس از استفاده از اسپری ها جهت کاهش عفونت قارچی دهان ، بعد از استنشاق اسپری ، دهان خود را با آب بشوئید.
- بیمارانی که داروهای قلبی و عروقی مصرف می کنند پزشک خود را در جریان بگذارند .



درمان

استفاده از دارودرمانی مانند کورتون های استنشاقی ضد التهاب می باشد که در نوع استنشاقی و تحت نظر پزشک با جذب سیستمیک ، عوارض جانبی ندارد.

اقدامات پرستای

- حتما در خانه کپسول اکسیژن پر و مجهز به کانولا اکسیژن داشته باشید.
- داروهای تجویز شده را منظم مصرف کنید.
- در صورت بروز حمله نباید هیچگونه خوراکی و نوشیدنی به بیمار داده شود.
- امکان بروز خشکی دهان ، سرفه ، تحریک گلو ، گرفتگی صدا پس از استفاده از اسپری ها وجود دارد که جای نگرانی ندارد و به پزشک خود اطلاع دهد.
- در صورت تغییر رنگ خلط ، افزایش سرفه ، افزایش غلظت خلط و سنگینی سینه فوراً با پزشک تان تماس بگیرید.
- طبقه مصرف صحیح اسپری امری حیاتی می باشد.



منبع: پرستاری برونر و سودارت – تنفس و تبادلات گازی ۲۰۱۸

تهیه کننده: فاطمه غالبی کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتر محمد حسین اسماعیلزاده فوق تخصص آسم و آلرژی

واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۰