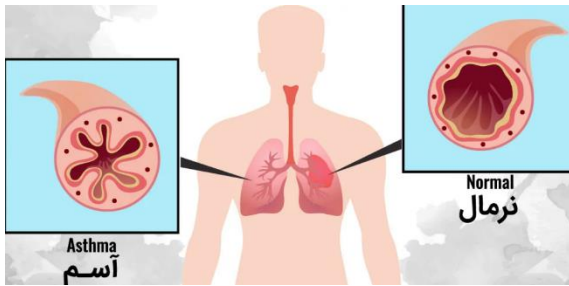




دانشکده علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اشدآباد

# آسم



تهیه کننده: مهرشاد طریقی شایسته

استاد مربوطه: سرکار خانم محمدی  
آبان ۱۴۰۳

منبع: کتاب برونر سوارث ۲۰۲۲ (جلد ۴)

آسم یک بیماری مزمن است و تاکنون راه حلی برای ریشه کن کردن آسم پیدا نشده است، ولی این بیماری را می توان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علائم و حملات آن پیشگیری شود

اقدامات پیشگیرانه برای کنترل آسم:

- به منظور مقابله با مواد التهاب آور موجود در گرد و خاک خانه ها باید بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیر قابل نفوذ (مثلا بلاستیکی) پیچیده شود و کلیه ملحفه ها هفته ای یک بار در آب داغ شسته شده و در افتاب خشک گردد. در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نشود و وسایل فراوان (آسیاب بازی، مبلمان و ...) در داخل اتاق کودک نگهداری نشود و سطح رطوبت خاتمه کاهش یابد.
- باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به هیچ وجه اجازه ورود این حیوانات به رختخواب داده نشود. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود. سوسک از عوامل حساسیت زا است با روشهای مناسب در رفع این حیوان تلاش گردد.
- از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری شود..
- به هنگام آلودگی شدید هوا از خروج از منزل و خصوصا ورزش در فضای آزاد اجتناب گردد. به منظور پیشگیری از آلودگی هوای داخل منزل از سوخت های بیولوژیک نظیر چوب، فضولات و زباله استفاده نشود.
- تغذیه انحصاری با شیرمادر بخصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز الرژی و آسم را کاهش می دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیر خشک استفاده نشود.
- بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادکلن، سفید کننده ها، جوهر نمک و ... واکنش نشان می دهند و باید از این عوامل محرک اجتناب کنند.
- گرده های گیاهی موجود در فضا، اغلب سبب آسم والرژی های فصلی می شوند. در فصل های گرده افشانی با بستن درب و پنجره ها می توان از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری کرد.
- رطوبت و گرما سبب رشد قارچ ها و کپک ها می گردند، کپک ها و قارچ ها از عوامل الرژی زا در فضاهای بسته به شمار می روند. لذا باید محل های مرطوب (حمام، زیر زمین) مکرراً تمیز شوند.

اسپره تنفسی را به خوبی تکان میدهم



بازدم عمیق انجام میدهم



لبه اسپری را روی لب گذاشته و سعی کنید لب های خود را دور آن قسمت چفت کنید



با دم عمیق و آرام دارو استنشاق شده، این دم باید ۶-۴ ثانیه طول بکشد. سپس ۱۰-۴ ثانیه صبر کرده و بازدم انجام دهید



اگر لازم است دو پاف استفاده شود، پس از پاف اول ۳۰-۱۵ ثانیه صبر کرده، اسپری را دوباره تکان داده و سپس مطابق دستور فوق این مراحل تکرار شود

پس از استفاده، اسپری با درپوش آن بسته شود

بعد از مصرف اسپری، دهان خود را با آب معمولی بشویید (از بلعیدن آب بعد از شستشو دهان خودداری شود)

شستشوی دهان با آب موجب پیشگیری از عفونت های قارچی دهان خواهد شد

## ۱ آسم چیست؟

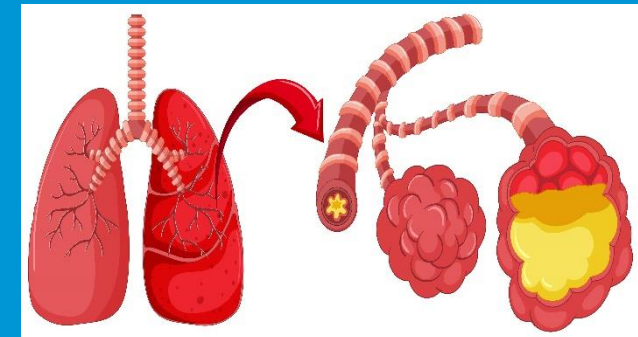
بیماری آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری به دنبال واکنش راه های هوایی به عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژی)، وقایع زیر در راه های هوایی رخ می دهد:

■ پوشش داخلی راه های هوایی متورم و ملتهب میگردد.

■ ترشحات راه های هوایی زیاد می شود.

■ عضلات اطراف راه های هوایی منقبض می گردد.

مجموع وقایع فوق موجب انسداد راه های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می کند و با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز میکند.



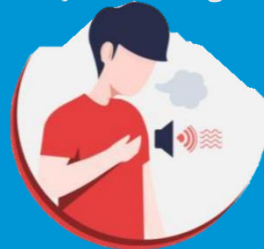
## ۲ علائم آسم

شایع ترین علائم آسم عبارتند از:

سرفه: سرفه بیماران آسمی اغلب در شب و اوایل صبح بدتر می شود و مانع خواب می گردد. ممکن است تک تک یا حمله ای باشد ولی اکثراً به مدت طولانی ادامه می یابد.



خس خس: خس خس عود کننده نیز از علائمی است که باید در صورت مشاهده، به آسم مشکوک شد.



تنگی نفس: وجود تنگی نفس نیز به عنوان یکی از علائم مشکوک به آسم نیاز به ارزیابی بیشتر دارد.



البته همه بیماران علائم فوق را به طور کامل ندارند و شدت و میزان علائم نیز در حالت های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است، همچنین ممکن است در بعضی از افراد، بیماری آسم همزمان با سایر اختلالات الرژیک نظیر آلرژی بینی (عطسه مکرر، خارش، گرفتگی و آبریزش بینی) و یا ضایعات پوستی خارش دار دیده شود.

۳

## علل آسم

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی نشان داده شده که اگر افراد خانواده سابقه انواع بیماری ها

الرژیک (التهاب پوستی، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) را داشته باشند، احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می شود. همچنین تماس با بعضی از مواد حساسیت زا و محرک ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد. برخی افراد به دلیل تماس های شغلی ممکن است دچار آسم شوند (نظیر کارگران نانوايي، چوب بری، رنگ سازی ... ) همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد.

**مهمترین عوامل محیطی که سبب بروز یا بدتر شدن آسم میگردد عبارتند از:**

گرده های گل و گیاه، عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)، قارچ ها و کپک، گرد و خاک، سوسک و انواع حشرات، دود سیگار و سایر مواد دخانی

(قلیان، پپ و ... )، آلودگی هوا، تغییرات آب و هوایی به خصوص هوای سرد و خشک، بوهای تند (نظیر بوی عطر و ادکلن)، آلاینده های شیمیایی نظیر شوینده ها و حشره کش ها، تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن شدید، استرس)، عفونت های ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و ... )، ورزش و فعالیت فیزیکی، داروها مانند آسپرین و برخی مسکن ها، مواد افزودنی در غذاها و آلرژی های غذایی به ویژه در کودکان، عدم تغذیه با شیر مادر کمبود ویتامین D و چاقی