

بیماری آسم چیست؟

آسم بیماری ای است که در آن راه های هوایی نسبت به محرک های گوناگون تحریک پذیر شده و باعث ایجاد ورم و تنگی در لوله های تنفسی میشود و در نتیجه تنگی نفس بروز میکند

علائم آسم:

- تنگی نفس (اغلب شبانه)

- خس خس سینه

- احساس فشار در قفسه سینه

- تند شدن نفس

- دفع خلط

- چهره رنگ پریده و عرق آلود

- کبودی ناخن ها و لب ها

- گرفتگی صدا

عوامل تشدید کننده حملات آسم:

- عوامل حساسیت زاماند گردوغبار و گرده های گیاهان و غذاها و جانوران

- مواد محرک مانند دود سیگار، آلودگی هوا، بوهای بسیار تند

- عفونت ها شامل مواد ویروسی و باکتریایی

- فعالیت بدنی شدید (ورزش سنگین)

- آب و هوا (اب و هوای خیلی گرم یا خیلی سرد)

- برخی از داروها مانند اسپرین و پراپرانولول

تشخیص آسم:

۱. اولین قدم در تشخیص آسم علائم و نشانه های

آسم میباشد

۲. اسپرومتری



اسپیرومتری چیست؟

اسپیرومتری آزمایشی است بدون درد که با آن میتوان حجم تنفسی بیمار و سرعت تنفس را اندازه گیری نمود.

درمان آسم:

۱. داروهای زود اثر استنشاقی (گشادکننده های

برونش) این داروها گشاد کننده راه هوایی

هستند، این داروها سریع عمل میکنند تا

عضلات منقبض اطراف راه های هوایی را

گشاد کرده، طوری که راه های هوایی

بیشتر باز شده و اجازه دهند هوای بیشتری

عبور کند

۲. داروهای کنترل درازمدت آسم که طبق

دستور پزشک استفاده می شود:

- ضد التهاب های استنشاقی: این داروها تورم راه

های هوایی را کاهش میدهند مانند اسپری

فلوتیکازون، بکلومتازون

- شربت تیوفیلین

- داروهای استنشاقی سریع اثر مانند آترونت

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی

گیلان

بیمارستان غدیر

در مورد آسم چه میدانید؟

آسم و نفس تنگی



واحد آموزش سلامت

کمیته آموزشی بیمارستان غدیر

سال ۱۴۰۳

کمبود سلنیوم میتواند خطر آسم را به میزان قابل توجهی افزایش دهد از منابع غذایی سلنیوم جگر، قلوه نان تهیه شده از آرد کامل، پیاز، گوجه فرنگی، کلم بروکلی استفاده کنید
- از غذاهای سرخ شده اجتناب کنید
- ۶ تا ۸ لیوان آب هر روز بنوشید
- از غذاهای ادویه دار و محرک پرهیز کنید

منبع :

برونر سودارث تنفس

شماره تلفن بیمارستان: ۰۱۳۴۱۳۲۱۵۵۲۱

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم :

۱- همراه نگه داشتن داروهای ضروری مانند

اسپری ها

۲- رعایت رژیم غذایی

۳- دوری از مواد الرزی زا

۴- دوری از استرس و اضطراب

بهترین روش استفاده از اسپری ها:

- بهترین روش استفاده از اسپری ها، استفاده از وسیله ای بنام آسم یاریا میاراست که بیمار در آن نفس میکشد و باعث میشود میزان بیشتر و بهتری از اسپری به ریه بیمار وارد شود در صورت بروز حمله آسم اولین اقداماتی که میتوانید انجام دهید:

۱. بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید

۲. اگر فرد در تخت خواب است او را بلند کرده و زیر

سرش را با چند بالش

بالا بیاورید. میتوانید فرد را روی یک صندلی نشاند

و از جلو او را به لبه میز تکیه دهید این کار به بیمار

کمک میکند عمل بازدم را راحت تر انجام دهد

۳. از کشیدن سیگار در نزدیکی بیمار خودداری

کنید

۴. استفاده از داروها یا اسپری های تجویز شده

تارسیدن پزشک

۵. سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید اضطراب

شما وضعیت فرد را بدتر میکند

رژیم غذایی مناسب برای بیماران آسمی: