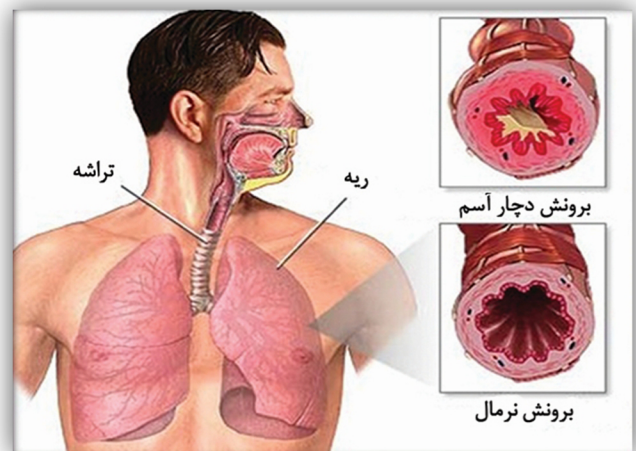


❖ شرح بیماری

عبارت است از یک بیماری مزمن همراه با حملات مکرر خس خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می‌تواند وجود داشته باشد اما ۵۰٪ از موارد، کودکان زیر ۱۰ سال هستند. آسم بیشتر در پسران رخ می‌دهد تا دختران، اما در آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود زنان سهم بیشتری را به خود اختصاص می‌دهند.



❖ علائم شایع

در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است علائم زیر در فرد بروز نماید:

- ✓ احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس
- ✓ خس خس سینه به هنگام بازدم
- ✓ سرفه، خصوصاً در شب، معمولاً همراه با خلط غلیظ، شفاف و زرد
- ✓ تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می‌شود.
- ✓ مشکل در تنفس
- ✓ انقباض عضلات گردن

علائم شدید حمله حاد:

در صورتی که فرد دچار حمله حاد آسم شود ممکن است علائم زیر در فرد بروز نماید:

- ✓ آبی شدن پوست
- ✓ خستگی زیاد
- ✓ تنفس صدادار شبیه خرخر
- ✓ ناتوانی در صحبت کردن

✓ تغییرات ذهنی و روانی، از جمله بی‌قراری یا گیجی

❖ علل

از عللی که می‌تواند منجر به بیماری آسم شود می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- ✓ التهاب ناشی از تماس با مواد حساسیت زا آن در مجاری هوایی و به دنبال آن ورم مجاری هوایی
- و غلیظ شدن ترشحات ریه (خلط) باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه‌ها و حملات آسم می‌شود.
- عواملی که می‌توانند این تغییرات را در بیماران آسمی ایجاد کنند عبارتند از:

- ✓ مواد حساسیت زا مثل گرده گیاهان، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات، کپک‌ها یا بعضی از غذاها
- ✓ عفونت‌های ریوی مثل برونشیت
- ✓ مواد آلاینده موجود در هوا، مثل دود و بوهای مختلف
- ✓ قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا سایر مواد، در قالب مواجهه شغلی

✓ عوامل افزایش دهنده خطر

- ✓ وجود سایر بیماری‌های حساسیتی، مثل اگزما یا تب یونجه
- ✓ سابقه خانوادگی آسم یا حساسیت‌های دیگر
- ✓ قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های خطر
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ مصرف بعضی از داروهای مثل اسپیرین
- ✓ استرس‌های مختلف، عفونت‌های ویروسی، ورزش، ناراحتی عاطفی، بوهای زیانبار و دود تنباکو

❖ عواقب مورد انتظار

در صورت درمان به موقع علائم را می‌توان با درمان و پایداری جدی به اقدامات پیشگیرانه کنترل نمود.

- ✓ نیمی از کودکان آسمی نهایتاً خوب خواهند شد.

❖ عوارض احتمالی

به دنبال بروز بیماری آسم ممکن است عوارض زیر در بیمار بروز نماید:

✓ نارسایی تنفسی

✓ عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم.

✓ پنوموتوراکس (وارد شدن هوا به

فضای اطراف ریه‌ها)

❖ فعالیت

در زمان بروز حملات آسم موارد زیر را جهت فعالیت مد نظر داشته باشید:

✓ فعالیت خود را حفظ کنید، اما از فعالیت‌های ورزشی ناگهانی

خودداری کنید. اگر به دنبال ورزش سنگین، حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید.

✓ درمان با داروهای گشادکننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می‌آورد.

✓ یکی از ورزش‌های مناسب برای بیماران آسمی شنا با مشورت می‌باشد.

❖ تشخیص و درمان

اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از:

✓ آزمایش خون

✓ بررسی‌های مربوط به کار ریه

✓ بررسی‌های مربوط به حساسیت که

معمولاً به کمک آزمون‌های پوستی انجام می‌گیرند.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود، اما از خوردن غذاهایی که به آن‌ها حساسیت دارید خودداری کنید.

✓ روزانه حداقل ۳ لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.

❖ در چه شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید؟

✓ شما دچار حمله آسمی شده‌اید که به درمان جواب نمی‌دهد. این یک اورژانس است!

✓ علائم جدید و بدون توجیه ایجاد شده باشند.

✓ داروهای مورد استفاده در درمان، عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

❖ پیشگیری

در صورت بروز آسم با انجام اقدامات زیر می‌توانید بهبودی سریعتری داشته باشید این اقدامات عبارتند از:

✓ مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم

✓ روان درمانی یا مشاوره، در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد.

✓ درمان برای حساسیت زدایی از بعضی مواد حساسیت زای خاص.

✓ حتی‌المقدور مواد آلرژی‌زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید.

✓ داروهای را که به طور منظم استفاده می‌کنید همیشه به همراه داشته باشید.

✓ به هنگام حملات بنشینید.

✓ در زمان‌هایی از سال که مواد حساسیت‌زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید.

❖ داروها

ممکن است پزشک با توجه به علائم و شدت حملات آسم برای شما داروهای زیر را تجویز نماید:

✓ اسپری‌های ضد حساسیتی استنشاقی

✓ اسپری‌های استنشاقی که راه‌های هوایی را گشاد می‌کند.

✓ اسپری‌های استنشاقی که التهاب را کم می‌کند. (کورتیکواستروئیدها)

✓ سایر داروها که بستگی به وضعیت بیمار دارد.

مرکز آموزشی درمانی شهید آیت‌الله دکتر بهشتی (ره) قم

جهت دسترسی به مطالب "آموزش بیمار"، به سایت زیر مراجعه فرمائید:

www.bmc.muq.ac.ir