

آسم



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۰

رژیم غذایی

- رژیم خاصی توصیه نمی شود . از خوردن موادی که به آن حساسیت دارید پرهیز کنید.
- روزانه سه لیتر آب مصرف کنید تا ترشحات رقیق بماند .

روش صحیح استفاده از اسپری :

ابتدا اسپری را چند بار تکان دهید ، سپس درب آن را بردارید و نفس خود را تا جایی که می توانید بیرون دهید . بعد از زدن اسپری با یک دم عمیق گاز خروجی را به داخل ریه های خود بکشید و سپس نفس خود را برای چند ثانیه نگهداشته و رها کنید . استفاده از آسم - یار نیز توصیه می شود .

منبع: بروئر- سو دارث

فعالیت

- ✓ از فعالیت های ورزشی ناگهانی خودداری کنید . اگر بدنبال ورزش سنگین ، حمله آسم رخ دهد ، بنشینید و استراحت کنید ، مقدار کمی آب گرم بنوشید .
- ✓ درمان با داروهای گشاد کننده نایژه اغلب از آسم ناشی از ورزش جلوگیری می کند .
- ✓ یکی از ورزش های مناسب در بیماران آسمی شنا می باشد (با مشورت پزشک)

تعریف :

آسم نوعی بیماری مزمن، همراه با حملات مکرر، خس خس و تنگی نفس می باشد .

علل آسم

التهاب ناشی از تماس مواد و عوامل حساسیت زا در مجاری هوایی و به دنبال آن ورم مجاری هوایی و بسته شدن راه عبور هوا به ریه ها موجب حملات آسم می شود.

تعدادی از این عوامل عبارتند از:

- مواد حساسیت زا مثل گرده گیاهان گرد و غبار، دود سیگار و دود های دیگر
- عفونت های ریوی
- مصرف بعضی داروها مانند آسپرین

علائم بیماری :

سرفه ، احساس سنگینی و سفتی قفسه سینه ، خس خس سینه ، تنگی نفس ، مشکل در بازدم

سرفه ها در ابتدا ملایم و خشک است ولی به سرعت تشدید می یابند. در هنگام حملات حاد آسم از داروها، استراحت و اکسیژن استفاده می شود.

بهترین روش درمان پیشگیری از شروع علائم آسم از طریق دوری از عوامل محرک مثل دود سیگار و گرد و خاک هوای سرد و گرم ، عطرها و درمان عفونت های ریوی است.

درمان و مراقبت

- داروها بصورت کافی و در زمان مناسب وجود داشته باشند.
- برای رقیق شدن ترشحات ریه و تخلیه راحت آنها روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید (در صورتی که مشکل قلبی نداشته باشید).
- در هنگام نفس کشیدن ریه خود را بصورت کامل پر کنید و با لبهای نیمه بسته هوا را بیرون بفرستید. در صورت بروز علائم عفونت تنفسی مثل تغییر رنگ خلط ، افزایش تنگی نفس و افزایش غلظت خلط به پزشک اطلاع دهید.