

## آسم

آسم عبارت است از انسداد قابل برگشت مجاری راه هوایی که با افزایش تحریک پذیری و التهاب راه های هوایی مشخص می شود. موادی که استنشاقشان در افراد طبیعی هیچ مشکلی ایجاد نمی کند، در افراد آسمی یک حمله را موجب می شود. آلرژی مهم ترین علت آسم است. تماس مزمن با محرک های راه هوایی یا آلرژن ها باعث شدت آسم می شود. آلرژن ها می توانند فصلی (مثل گیاهان، درخت ها و گرده های گیاهی)، یا دائمی (مثل خاک، گرد و غبار، حیوانات) باشند. عوامل موثر در شروع علائم و نشانه های آسم و حملات آسم در بیماران شامل عوامل محرک راه های تنفسی ( نظیر آلودگی هوا، گرما، سرما، بوی های زیاد، عطر و دود ) فعالیت های ورزشی، استرس و هیجانات عاطفی، سینوزیت با ترشحات پشت حلق، داروها، عفونت های ویروسی سیستم تنفسی و ریفلکس معده به مری می باشد.

علائم: سرفه خشک یا با خلط، تنگی نفس، تنفس سریع، خس خس سینه و در صورت تشدید حملات خواب آلودگی و کبودی.

## آموزش به بیمار

### فعالیت:

- انجام ورزش منظم، اجتناب از فعالیتهای سنگین و استراحت متناوب بین فعالیتها.
- انجام تمرینات تنفسی از قبیل تنفس با لب های غنچه، تنفس شکمی، فیزیوتراپی قفسه سینه.

### تغذیه:

- قبل از انجام ورزش از داروهای تجویز شده استفاده شود.
- روزانه 2 تا 3 لیتر مایعات مصرف شود.
- مصرف رژیم غذایی پر پروتئین و پر کالری ( لبنیات و گوشت ) و سرشار از ویتامین C ( مرکبات، گریپ فروت، سبزیجات سبز تازه )
- اجتناب از مصرف غذاهای که باعث حساسیت می شوند مثل: تخم مرغ، گوجه فرنگی، توت فرنگی، بادام زمینی، آجیل، صدف، گردو.
- توزین مرتب و کنترل وزن. زیرا چاقی باعث اختلال در تنفس شکمی می شود.

### نحوه استفاده از اسپری استنشاقی



- سرپوش برداشته شود و دستگاه صاف نگه داشته و تکان داده شود.
- سر بیمار کمی به عقب رفته و نفس آهسته خارج شود.
- سر دستگاه حدود 2/5-5 سانتی متر از دهان باز قرار گیرد و با فشار دادن دستگاه دارو را آزاد کنید. حین آزاد شدن دارو، تنفس ادامه یابد و به مدت 3-5 ثانیه

- تنفس عمیق و آهسته انجام شود. به مدت 10-8 ثانیه نفس حبس شود تا دارو به قسمت های تحتانی راه هوایی برسد. بین هر پاف 2-1 دقیقه فاصله باشد.
- بعد از استنشاق دهان با آب شستشو داده شود.

### نحوه استفاده از دمپار



- نفس عمیق انجام شود.
- یک پاف از دارو به داخل دمپار زده شود.
- 3 تا 4 ثانیه در حین دم، نفس حبس شود.
- با لب های جمع شده به آرامی بازدم انجام شود.
- بعد از استفاده، دهان با آب شستشو شود.
- دمپار با آب و صابون گرم شستشو و خشک شود.

نحوه تشخیص پر یا خالی بودن دستگاه استنشاقی:

- دهانه برداشته شده و دستگاه استنشاقی در یک ظرف آب و با درجه حرارت همسان با دمای اطاق قرار داده شود.
- دستگاه پر به ته ظرف می رود. دستگاه خالی روی آب می ماند.

## اقدامات لازم در هنگام حمله آسم:

- حفظ آرامش
- ترک محل یا عاملی که باعث بروز حمله آسم می شود.
- مصرف داروهای تجویز شده
- نوشیدن مقدار زیادی آب یا چای ولرم
- انجام تمرینات تنفسی
- تسکین اعصاب با تماشای تلویزیون و شنیدن موسیقی
- در صورت عدم درمان به پزشک مراجعه کنید.

- دستگاه نیمه پر، در فاصله بین این دو معلق می ماند. هر چه دستگاه به سطح آب نزدیکتر باشد، خالی تر است.

### در صورت مصرف استروئید استنشاقی مثل بکلومتازون :

- اگر به مقدار صحیح مصرف نشوند، عوارض جانبی دارد.
- عارضه اصلی مصرف این داروها برفک دهان است.
- شستشوی دهان پس از مصرف دارو مانع از برفک می شود.
- از مصرف آسپرین خودداری شود.
- از مصرف داروهای آرام بخش در هنگام بروز نشانه های آسم خودداری شود.
- در صورت بروز عوارضی مثل افزایش نبض، تپش قلب، افزایش فشار خون ، بی قراری، لرزش، سردرد، گرفتگی عضلات، تهوع و استفراغ به پزشک اطلاع داده شود.

### سایر نکات آموزشی:

- بهداشت دهان و حلق رعایت شود.
- محیط اطراف مرطوب نگه داشته شود.
- در صورت مراجعه به سایر پزشکان جهت درمان ناراحتی های قلبی ، سردرد ، آب سیاه و ..... راجع به بیماری آسم و داروها اطلاع داده شود.

منبع: آموزش خود مراقبتی بیماران. تالیف فاطمه غفاری. زهرا فتوحیان

تهیه: فروردین. 1402. واحد آموزش بیمار

[www.golestan.ajums.ac.ir](http://www.golestan.ajums.ac.ir)



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

گروه هدف: بیمار ان و خانواده

## علائم آسم



خس خس  
سینه



سرفه



نفس های کوتاه



تند تپش



تنگی  
سخت



رنگ پریدگی  
و تعریق زیاد



تنگی نفس



درد  
قفسه سینه