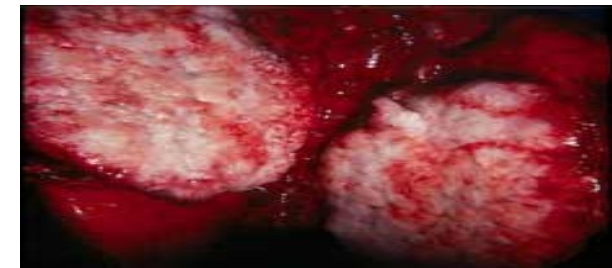


# آسم

## شرح بیماری:

کلمه آسم ASTHMA از زبان یونانی گرفته شده که معنی آن تنگی نفس است. آسم یک بیماری مزمن است که در آن تنگی نفس به علت ورم لوله های تنفسی به وجود می آید و اگر این ورم درمان شود تنگی نفس هم از بین می رود. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما ۵۰٪ از موارد، کودکان زیر ۱۰ سال هستند. آسم بیشتر در پسران رخ می دهد تا دختران، اما در آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می شود زنان سهم بیشتری را به خود اختصاص می دهند.



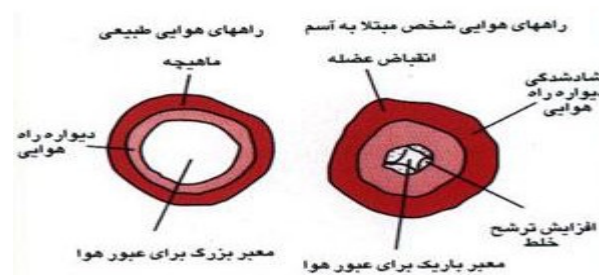
## علائم بیماری آسم کدام است؟

مهم ترین علامت های آسم، **سرفه** (خصوصاً در شب، معمولاً همراه با خلط غلیظ، شفاف و زرد)، **خس خس سینه** و **تنگی نفس** است. البته لازم نیست که بیمار هر سه علامت را با هم داشته باشد و ممکن است بیمار فقط یکی از انواع علامت ها را داشته باشد. معمولاً در افراد آسمی حملات آسم و تنگی نفس و حملات سرفه در شب ها باعث می شود که این بیماران از خواب بیدار شوند. هم چنین بیمار ممکن است علائم دیگری مانند:

- \* افزایش خلط، حساس بودن به بوها مانند بوی غذا، بوی عطر و بوی بعضی از گل های تند را داشته باشند
- \* تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود.
- \* مشکل در تنفس
- \* انقباض عضلات گردن علائم شدید حمله حاد:
- \* آبی شدن پوست
- \* خستگی زیاد

- \* تنفس صدادر شبیه خرخر
- \* ناتوانی در صحبت کردن
- \* تغییرات ذهنی و روانی، از جمله بی قراری یا گیجی

## چگونه راههای هوایی باریک می شوند؟



بین روند دو علت دارد که هر کدام نیاز به درمان جداگانه ای دارد:

۱- علت تنگی راههای هوایی **منقبض شدن عضلات ظریفی** است که در دیواره آنها قرار دارند. هنگامی که با یکی از عوامل آغازگر حمله آسم برخورد می کنید، این عضلات به صورت غیر ارادی سریعاً منقبض می شوند. این روند در کمتر از یک دقیقه صورت می گیرد و با انقباض عضلات، راههای هوایی در اثر فشرده شدن تنگ می شوند. انقباض این عضلات ظرف چند دقیقه پایان می یابد.

۲- علت دیگر تنگی راههای هوایی **التهاب** است. التهاب فرایندی است که بدن به وسیله آن عفونتها و آسیب دیدگی ها را التیام می بخشد. در التهاب مایع و سلولهای التهابی از عروق به محل آسیب دیدگی یا عفونت نشت پیدا می کند. در آسم تعدادی از این سلولهای التهابی در مجاری تنفسی به صورت دائمی باقی مانده اند. وقتی تعداد بیشتری از آنها از خون وارد دیواره مجاری هوایی شوند حمله آسم رخ می دهد. این سلولها حاوی موادی مانند هیستامین هستند که باعث می شود دیواره مجاری هوایی متورم شود و ماده مخاطی فراوانی تولید کند. (ماده مخاطی وقتی با سرفه دفع می شود خلط نامیده می شود). ماده مخاطی زیاد باعث می شود که فضای کمتری برای هوا باقی بماند و انباشته شدن آن در ایجاد علائم آسم نقش دارد. ساعتها و حتی روزها طول می

کشد تا این التهاب فروکش کند. عواملی که می توانند این تغییرات را ایجاد کنند عبارتند از:

- \* مواد آلرژی زا مثل گرده گیاهان، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات، کپکها یا بعضی از غذاها
- \* عفونت های ریوی مثل **برونشیت**
- \* مواد آلاینده موجود در هوا، مثل دود و بوهای مختلف
- \* قرار گرفتن در معرض موادشیمیایی یا سایر مواد، در قالب مواجهه شغلی

## عوامل افزایش دهنده خطر کدام است؟

- \* وجود سایر بیماری های آلرژیک، مثل **اگزما یا تب یونجه**
- \* سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی های دیگر
- \* قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر
- \* **سیگار کشیدن**
- \* مصرف بعضی از داروها مثل **آسپرین**
- \* استرس های مختلف (عفونت های ویروسی، ورزش، ناراحتی عاطفی، بوهای زیانبار، و **دود تباکو**)

## عوارض احتمالی:

- \* نارسایی تنفسی
- \* پنوموتوراکس (وارد شدن هوا به فضای اطراف ریه ها)
- \* عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم، در صورتی که درمان انجام نشود، حملات شدید ممکن است مرگبار باشند.

## پیشگیری:

- \* از **مواد آلرژی زای** شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید.
- \* داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید؛ توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید، مصرف داروها را قطع نکنید.
- \* به دنبال **عوامل آغازکننده حمله آسم** بگردید و از آنها دوری کنید. علائم را می توان با درمان و پایداری جدی به اقدامات پیشگیرانه کنترل نمود.

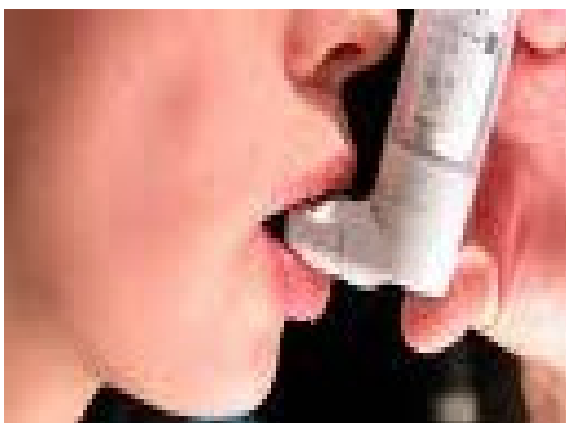


کد مدرک: ED-PF-010

ویرایش: یک

تاریخ: خرداد ۹۰

# آسم



## گروه هدف

بیماران مبتلا به آسم و کادر درمان

لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را به آدرس پست الکترونیک زیر ارسال نمایید .

[Lavasani.Education@Yahoo.Com](mailto:Lavasani.Education@Yahoo.Com)

\* در زمان‌هایی از سال که مواد آلرژی‌زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید. حتی‌المقدور مواد آلرژی‌زا و آزاردهنده را از خانه و محل کار حذف کنید.

\* داروهایی را که به طور منظم استفاده می‌کنید همیشه به همراه داشته باشید.

\* به هنگام حملات بنشینید.

## فعالیت:

\* درحالت عادی فعالیت خودرا حفظ کنید، اما در زمان ابتلا به این بیماری از فعالیت های 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.

\* شاید بهترین ورزش برای بیماران آسمی شنا باشد.

## رژیم غذایی:

وقتی با مصرف هر غذایی احساس می‌شود که مشکل تشدید می‌گردد باید از برنامه غذایی حذف شود در نتیجه **غذاهایی را که ایجاد حساسیت می‌کنند** نباید مصرف کرد مانند انواع فلفل، زعفران، کرفس، انگور و خربزه.

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

## درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

\* شما یا یکی از اعضای خانواده علائم آسم را دارید.

\* شما دچار حمله آسمی شده‌اید که به درمان جواب نمی‌دهد.

این یک اورژانس است!

\* علائم جدید و بدون توجه. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

\* از **مصرف آسپیرین** خودداری کنید.

\* نرمش‌های آسوده‌سازی و شل‌کننده عضلات، و نیز حرکات کمک‌کننده به تخلیه ترشحات تنفسی را انجام دهید.

## آسم چگونه تشخیص داده می‌شود؟

\* اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از آزمایش خون؛ \* بررسی‌های مربوط به کار ریه؛ و بررسی‌های مربوط به آلرژی که معمولاً به کمک آزمون‌های پوستی انجام می‌گیرند.

## آسم چگونه درمان می‌شود؟

\* درمان آسم بر اساس دو روند گفته شده صورت می‌گیرد.

یکسری از داروها باعث شل شدن عضلات دیواره راههای هوایی می‌شوند. برخی دیگر از التهاب مجاری هوایی جلوگیری می‌کنند و یا باعث کاهش یافتن التهاب می‌شوند. داروهایی نیز هستند که هر دو کار را با هم انجام می‌دهند

\* اکسیژتورانت برای رقیق کردن خلط

\* گشادکننده نایژه برای باز کردن مجاری هوایی

\* داروی کورتیزونی داخل رگی (تنها برای موارد اورژانس حملات شدید آسم تحت نظر پزشک) برای کم کردن واکنش آلرژی بدن

\* استنشاق داروی کورتیزونی با دستگاه ریزقطره ساز. این شکل از مصرف داروهای کورتیزونی عوارض جانبی کمتری نسبت به نوع خوراکی دارد.

\* آنتی هیستامین (کرومولین سدیم یا ندوکرومیل) به صورت استنشاقی با دستگاه ریزه قطره‌ساز. این نوع دارو جهت پیشگیری به کار می‌رود

**با کنترل دقیق بیماری می‌توان زندگی موثر و مفیدی داشت .**

اگر مبتلا به آسم هستید، احتمال تنگ شدن راههای هوایی همواره وجود دارد. تنگی متناوب راههای هوایی منجر به آسیب دائمی می‌شود.

**بارعایت شرایط می‌توان آسم را کنترل کرد:**

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

منبع:

[www.irteb.com](http://www.irteb.com)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.