

آسم بیماری شایع مزمنی است که راه‌های هوایی در ریه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در طی یک حمله آسم راه‌های هوایی ملتهب و تنگ شده و در نتیجه نفس کشیدن سخت می‌شود. حمله آسم می‌تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد و حتی ممکن است موجب مرگ شود.



راه هوایی تنگ شده در آسم

راه هوایی طبیعی

علائم بیماری:

- ♦ تنفس صدادار
- ♦ کوتاهی و سختی تنفس
- ♦ احساس فشار یا درد در قفسه سینه
- ♦ سرفه مقاوم، تحریکی و خشک به هنگام کار و فعالیت و ورزش (به ویژه سرفه در شب‌ها و صبح‌های زود)

علت بیماری:

به روشنی معلوم نیست علت بیماری آسم چه چیزی است ولی می‌دانیم که حملات آسم با عوامل زیر در ارتباط هستند:

۱- مواد آلرژی‌زا مانند: گرد و غبار، **شوره** حیوانات، انواع کپک‌ها، گرده گیاهان، انواع عطرها، پارچه‌های پشمی پرزدار، حشرات خانگی مانند سوسک، انواع اسپری‌ها و ...

۲- ورزش و فعالیت فیزیکی

۳- دود سیگار و سایر مواد دخانی مانند قلیان و پیپ

۴- آلودگی هوا

۵- هوای سرد یا خشک

۶- استرس، اضطراب، فشار روانی

۷- عوامل موجود در محیط کار (مواد شیمیایی و ...)

۸- عفونت راه‌های هوایی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا)

۹- شوینده و اسیدها مانند وایتکس، جوهر نمک و ...

۱۰- ریفلاکس معده (بازگشت محتویات اسیدی معده به مری)

۱۱- برخی داروها مانند آسپرین، پروپرانولول، ایبوپروفن، ناپروکسن،

آتنولول)

باید کنترل آسم را در اختیار بگیرید:

برای این که همیشه آسان تنفس کنید، اولین اقدام آن است که عوامل به وجود آورنده حملات آسم را در خود شناسایی کنید. تحت نظر یک پزشک متخصص باشید و برای کنترل آسم با کمک او برنامه ریزی کنید. باید زمان و نحوه استفاده از کمک‌های پزشکی را (داروها و اسپری‌ها) برای کاهش علائم ناشی از آسم بدانید.

بنابراین:

• از تحریک کننده‌های آسم دوری کنید.

• دارو را با نظر پزشک مصرف کنید.

• اسپری‌های تجویزی توسط پزشک همیشه همراهتان باشد.

• وقتی علائم آسم شروع می‌شوند، سریعاً برای کنترل آنها وارد عمل شوید.

اصول درمان آسم و آلرژی عبارتند از:

آموزش صحیح و مستمر بیمار و خانواده، پرهیز از مواد حساسیت‌زا و درمان مناسب و به موقع.

درمان دارویی آسم:

داروهای تسکین دهنده (سریع‌الاثرب): این داروها با شل کردن عضلات راه‌های هوایی، سبب گشاد شدن راه‌های هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می‌شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است. معروف‌ترین این گروه سالبوتامول است.

داروهای کنترل کننده (نگهدارنده):

این دسته با استفاده از خاصیت ضد التهابی، علائم آسم و احتمال بروز حمله را کاهش می‌دهند و استفاده از آنها باید روزانه و به طور منظم باشد. اشکال آسم پایدار نیاز به استفاده از این گروه دارویی دارند. موثرترین داروی این دسته استروئید (کورتون)‌های استنشاقی هستند و معروف‌ترین آنها بکلومتازون و فلوتیکازون هستند. در موارد شدید از اشکال خوراکی (پردنیزولون) یا تزریقی استفاده می‌شود.

آسم

غیر قابل درمان اما قابل کنترل



بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارگ

آموزش و پژوهش

واحد آموزش سلامت، بیمارستان توحید جم

تایید کننده: دکتر محمدرضا لاجوردی (متخصص داخلی)

منبع: کتاب برونر و سودارت

بهمن ماه ۱۴۰۱ بازنگری: بهمن ماه ۱۴۰۳

اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.

در صورتی که دچار حمله آسم شدید باشد هر ۲۰ دقیقه ۲ یا ۴ پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند.

هنگام استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید:

۱. درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.
۲. ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.
۳. ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.
۴. قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی که نفس می کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
۵. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه درحالی که اسپری همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید.
۶. بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی می شوند.
۷. جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
۸. نکته: بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.

زمان مراجعه بعدی:

- ◊ در صورت داشتن حمله آسمی و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده توسط پزشک، سریعاً به پزشک مراجعه یا ۱۱۵ را مطلع نمایید.
- ◊ در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، ادم ریه، سرفه های خشک و سخت سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.

آسم و خود مراقبتی (راه هایی برای کنترل بهتر آسم):

حتی اگر آسم شما تحت کنترل است و احساس بهتر شدن دارید دستورات پزشکی پیشگیرانه ای که برای شما توصیه شده است را می بایست هر روز ادامه دهید (مانند: استفاده از اسپری ها و...).

عامل به وجود آورنده حمله آسم در خود را شناسایی کرده ضمن اجتناب از آن به پزشک خود هم اطلاع دهید.

سیگار نکشید و از مکان های استعمال آن هم دور باشید.

در هوای سرد بیشتر مراقب خود باشید. هوای سرد از عوامل ایجاد حمله آسم است. در هوای سرد همراه با ورزش باد بهتر است در خانه بمانید، در غیر این صورت دهان و بینی خود را بپوشانید و اسپری های خود را به همراه داشته باشید.

با پزشک خود مشورت کنید. تحت نظر پزشک خود واکسن آنفلوانزا و پنومونی را تزریق کنید.

برای استفاده از مسکن های عمومی (مثل آسپرین، ایبوپروفن، ناپروکسن و...) با پزشک خود مشورت کنید.

تغذیه سالم همراه با میوه و سبزیجات داشته باشید و از اضافه وزن پیشگیری کنید چون آسم در افراد چاق بیشتر است.

حتی آسمی ها هم می بایست ورزش کنند (البته تحت نظر پزشک) اگرچه ورزش و فعالیت بدنی در برخی ها خود عامل حمله آسم است ولی با استفاده از برخی توصیه ها و اسپری ها آنها هم می توانند ورزش منظم داشته باشند. به این ترتیب ظرفیت ریه ها هم افزایش می یابد. (مانند: دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی و...). اغلب مواقع استفاده از اسپری های تجویز شده توسط پزشک ۲۰ دقیقه قبل از ورزش از ایجاد علائم آسم به هنگام ورزش جلوگیری می کند.