



آسم

کد: **GCC-PA-90/02**



واحد آموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۱ / ۰۴ / ۰۱

درمان های خانگی برای آسم

- از دستگاههای تصفیه هوا در خانه و محل کار خود استفاده کنید.
- برای جلوگیری از ورود هوای آلوده درز پنجره ها را بخوبی ببوشانید.
- وسایل خانه و محل کار خود را همیشه گردگیری کرده و از آلوده شدن آنها جلوگیری کنید.
- رطوبت هوا را متعادل کرده و در صورتیکه در مکان هایی مرطوب و نمناک زندگی می کنید با پزشکتان در اینباره صحبت نمایید.
- نواحی مختلف همچون حمام، دستشویی و آشپزخانه را از وجود قارچ ها و باکتری پاک نمایید
- اگر هوای بیرون از خانه سرد بود با شال یا ماسک بینی و دهان خود را ببوشانید.

منابع :

- ◇ برونر. سوارث، پرستاری بیماری های قلبی- عروقی
- ◇ غفاری و همکاران، آموزش به بیمار و خانواده
- ◇ نصیربانی و همکاران، هندیوک آموزش به بیمار

عوارض بیماری آسم

- ← کمبود خواب
- ← باریک شدن دائم راه های هوایی (برونش ها)
- ← بستری شدن در بیمارستان
- ← سرفه دائمی
- ← مشکل تنفسی
- ← تغییرات عملکرد ریوی
- کاهش توانایی فعالیت بدنی و ورزش کردن

آزمایش های تشخیصی آسم

- پس از صحبت درمورد علائم احتمالی آسم، پزشک یک معاینه ی فیزیکی و نیز آزمایش های مرتبط با تشخیص آسم را انجام خواهد داد.
- آزمایشات خون
- آزمایشات خلط
- تست های عملکرد ریه
- عکس ساده قفسه سینه



آسم

آسم یک بیماری است که در آن راه های تنفسی شما تنگ و متورم شده و بیش از اندازه مخاط تولید می کند. این امر سبب به وجود آمدن مشکلات تنفسی، سرفه، تنفس صدا دار و تنگی نفس خواهد شد.

حمله آسمی چیست؟

حمله آسمی یزمانی است که شدت بیماری آسم بیشتر از همیشه شده است. این حملات ناگهانی و با شدت های متفاوت، ممکن است رخ دهند.. حملات سرفه و خس خس که در هنگام سرماخوردگی، آنفولانزا و بوسیله ویروس های تنفسی شدید تر می شوند.



علائم آسم

- تنگی نفس
- سفت شدن قفسه سینه و یا درد در قفسه سینه
- مشکل در خوابیدن بدلیل تنگی نفس، سرفه و یا خس خس
- صدای سوت یا خس خس هنگام بیرون دادن هوا (بازدم)

دلایل آسم و حملات آسمی

- مواد آلرژی زای موجود در هوا
- عفونت های تنفسی از قبیل سرماخوردگی و
- فعالیت های جسمانی (در آسم های ناشی از ورزش)
- هوای سرد
- هوای آلوده و پر دود
- بعضی از داروهای خاص (آسپرین، بروفن و ناپروکسن)
- ناراحتی های روحی و استرس
- مواد نگه دارنده موجود در بعضی از غذاها
- بیماری ریفلاکس معده و مری

عواملی که خطر آسم را افزایش می دهند

- ابتلای حداقل یکی از بستگان خونی به آسم
- ابتلا به بیماری های آلرژیکی
- چاق بودن و اضافه وزن
- سیگار کشیدن و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران
- فرزندان مادرانی که در هنگام بارداری سیگار می کشیدند
- قرار گرفتن در برابر دود ماشین ها و سایر آلودگی های هوا
- قرار گرفتن در برابر آلودگی های شغلی و مواد شیمیایی مورد استفاده در بعضی از شغل ها

• آسم و آلرژی:

رینیت آلرژیک (تب یونجه) التهاب درون لایه پوشاننده ی بینی است و شایع ترین بیماری مزمن حساسیتی است. هیستامین باعث ایجاد علائم آلرژی می شود. عطسه، سرفه، آبریزش بینی و ناراحتی در چشم ها می دهد.

• آسم در اثر ورزش:

این نوع آسم در اثر ورزش و یا فعالیت فیزیکی ایجاد می شود. معمولاً ۵ تا ۲۰ دقیقه پس از شروع ورزش علائم آن شروع می شود.

• آسم واریانات سرفه:

در این نوع آسم، سرفه های شدیدی داریم. علل آسم واریانات سرفه می تواند ترشح پشت حلق، رینیت مزمن، سینوزیت، و یا بیماری رفلاکس معده به مری باشد. در سینوزیت همراه با آسم، سرفه شایع است.

• آسم شغلی

در اثر محیط کاری ایجاد می شود. این افراد بیشتر ممکن است ترشح بینی، گرفتگی بینی و یا تحریک چشم داشته باشند، به جای آن که ویزینگ داشته باشند.

مشاغلی که بیشتر با این نوع آسم ارتباط دارند: نانوا، کشاورزان، آرایشگران، پرستاران، نقاشان، نجاران.

• آسم شبانه

اگر شما آسم داشته باشید احتمال وجود علائم در شب ها بیشتر است.