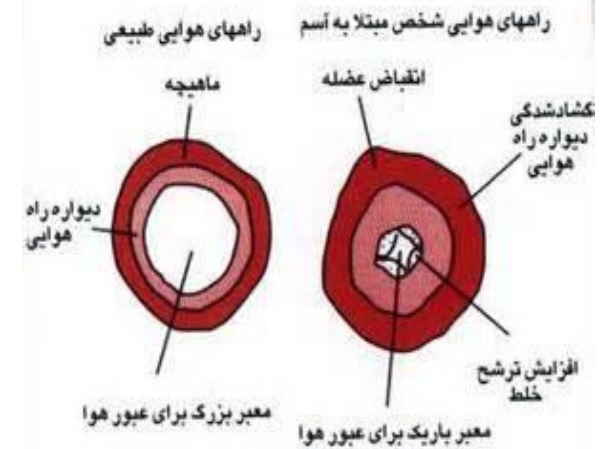


## آسم چیست؟

آسم بیماری است که در آن راههای هوایی نسبت به محرک های گوناگون تحریک پذیر شده باعث ایجاد ورم و تنگی در لوله های تنفسی میشود و در نتیجه تنگی نفس بروز میکند.



## اطلاعات کلی:

- آسم یک بیماری غیر واگیر است.
- افرادی که به آسم مبتلا می شوند اغلب در خانواده آنها نیز سابقه ابتلا به آسم وجود دارد.
- آسم میتواند در هر سنی بروز کند.
- حملات آسم قابل پیشگیری است.
- مددجویان مبتلا به آسم در شرایط کنترل

بیماری، مشکلی برای ورزش و شرکت در دیگر تفریحات ندارند و میتوانند به زندگی طبیعی خود ادامه دهند.

## علائم:

تنگی نفس، سرفه (بیشتر شبانه)، خس خس سینه، احساس فشار در قفسه سینه، تندشدن تنفس، دفع خلط.

این علائم ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد و بسته به شدت حملات آسم، خفیف یا شدید باشد.

## عوامل تشدید کننده حملات آسم:

- ۱) عوامل حساسیت زا: مانند گرد و غبار، گرده های گیاهان، غذاها و جانوران
- ۲) مواد محرک: مانند دود سیگار، آلودگی هوا و بوهای بسیار تند
- ۳) عفونت ها: شامل عوامل ویروسی و باکتریایی
- ۴) فعالیت بدنی شدید (ورزش سنگین)
- ۵) آب و هوا (آب و هوای خیلی گرم یا خیلی سرد)
- ۶) برخی از داروها (مانند اسپرین، ایندرال)

## درمان آسم:

آسم علاج واقعی ندارد اما افراد مبتلا به آسم با درمان صحیح میتوانند به زندگی عادی خود ادامه دهند. داروهایی که برای درمان آسم استفاده میشوند در واقع داروهای پیشگیرنده هستند که معمولاً به صورت اسپری های تنفسی و گاهی به صورت قرص تجویز میشوند و برای تاثیر بهتر آنها باید به صورت منظم مصرف شوند.





بیمارستان صاحب الزمان (عج) شمرضا

## آسم چیست؟



واحد آموزش به بیمار  
ویرایش: زمستان ۱۳۹۳  
بازنگری: پاییز ۱۳۹۵  
ا کد سند: ۵

از ایجاد سرماخوردگی و عفونت پیشگیری کنید.

- از قرار گرفتن در معرض مواد محرک و حساسیت زا مانند عطر و ادکلن و خوردن غذاهای حاوی فلفل و ادویه خودداری کنید.

- داروهای اصلی در درمان آسم، اسپری های تنفسی هستند بنابراین حتماً طریقه مصرف صحیح اسپری ها را یاد بگیرید و آنها را به موقع استفاده کنید و از قطع خودسرانه آنها بدون اجازه پزشک جداً خودداری کنید.

- اسپری سالبوتامول مهمترین داروی شما، در موقع بروز تنگی نفس و حمله آسم می باشد. بنابراین همیشه این دارو را همراه خود داشته باشید و در صورت بروز حمله، آنرا استفاده کنید.

- اگر داروی پردنیزولون برای شما تجویز شده است و با این دارو مرخص می شوید حتماً با پزشک خود در ارتباط باشید تا در صورت بهبودی، مقدار مصرف این دارو را با نظر وی کاهش دهید (به هیچ عنوان این دارو را یکباره قطع نکنید).

منابع: کتاب داخلی جراحی برونر و سودارت

تلفن تماس: ۲ - ۵۳۲۳۰۰۰ (داخلی ۲۳۰)

## نکاتی جهت پیشگیری از حملات آسم:

- از نگهداری حیواناتی مانند سگ و گربه و پرند در خانه و حضور در جاهایی که این حیوانات نگهداری میشوند اجتناب کنید.

- از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر و پشم و کرک خودداری کنید و آنها را در پوششهای پلاستیکی و غیر قابل نفوذ بپیچید.

- ملحفه ها را هفته ای یکبار با آب داغ بشوید.

- در فصل های گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید.

- در هنگام آلودگی هوا حتی الامکان از منزل خارج نشوید و حتماً از ماسک استفاده کنید.

- به هیچ وجه سیگار نکشید و به دیگران نیز اجازه کشیدن سیگار را ندهید.

- خود را در معرض تغییرات ناگهانی دما قرار ندهید و در هوای سرد صورت و بینی خود را بپوشانید.

- برای جلوگیری از سفت شدن ترشحات راههای هوایی، به مقدار کافی مایعات بنوشید.