

## یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

### راهنمای بیمار

### خود مراقبتی در بیماری آسم



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 .

### موارد نیاز به مراجعه به پزشک

دانستن مواقعی که علائم آسم در شخص تشدید یافته و یا احتیاج به درمان شدید تر دارد مهم است .

۱- آسم اغلب در شب بدتر می شود و یکی از علائمی که نشان دهنده نیاز بیمار به درمان بیشتر می باشد بیدار شدن از خواب در شب یا صبح زود در اثر خس خس سینه یا تنگی نفس است .

۲- معمولا کودکان مبتلا به آسم شب ها به علت سرفه از خواب بیدار میشوند و این را میتوان نشانه ای برای نیاز به درمان بیشتر تلقی کرد

۳- در صورتی که بیمار در طول روز خس خس بیشتری داشته باشد به طوری که مجبور شود از اسپری های خود به دفعات بیشتر از معمول استفاده کند ، باید به پزشک خود مراجعه کند .

### اقدامات اولیه در حملات آسم

۱- فرد را به صورت صاف بنشانید و لباس های تنگ او را شل کنید یا باز کنید . خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و آن ها را تنها نگذارید .

۲- ۴ پاف از اسپری خود فرد به او بدهید و ۴ دقیقه صبر کنید اگر بهتر نشد ۴ پاف دیگر به او بدهید.

۳- در صورتی که بهبودی حاصل نشد سریعا اورژانس ۱۱۵ را خبر کنید . تا زمانی که کمک می رسد ، مراقب فرد باشید.. خواب آلودگی و عدم شنیدن صدای خس خس سینه را نشانه بهبودی در نظر نگیرید چون ممکن است به معنی وخیم تر شدن حمله آسم باشد .

۴- از آن جا که حمله های آسم در شب بیشتر است ، نحوه خواب و ایجاد شرایط مناسب هنگام خواب اهمیت زیادی دارد . بهتر است هنگام خواب از قرار گرفتن در هوای خشک خودداری شود و در اتاق خواب دستگاه بخور سرد قرار گیرد تا هوا مرطوب باشد ، بخور سرد اثر ضد تورمی دارد و از این نظر از بخور گرم بهتر است .

۵- مصرف مایعات ، به خصوص آب به اندازه ی کافی تا حد زیادی می تواند از بروز مشکلات جدی تر و غلیظ شدن خلط جلوگیری کند و مانع ابتلا به عفونت های حاد شود . تغذیه سالم همراه با میوه و سبزیجات داشته باشید و از اضافه وزن پیشگیری کنید.

۶- حتی آسمی ها هم می بایست ورزش کنند ( البته تحت نظر پزشک ) اگر چه ورزش و فعالیت بدنی در برخی ها خود عامل حمله آسم است ولی با استفاده از برخی توصیه ها و اسپری ها آن ها هم می توانند ورزش منظم داشته باشند . به این ترتیب ظرفیت ریه ها هم افزایش می یابد .

سایت بیمارستان: [kazeroonhp.sums.ac.ir](http://kazeroonhp.sums.ac.ir)

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306



۶- اتحریکات روانی مانند : خشم ، استرس ، اضطراب و حتی خوشحالی زیاد ۷- عفونت راه های هوایی ( سرماخوردگی ، آنفلوآنزا ) ۸- شوینده و اسیدها مانند : وایتکس ، جوهر نمک و ... ۹- ریفلاکس معده ( بازگشت محتویات اسیدی معده به مری ) ۱۰- برخی داروها مانند آسپرین ، ناپروکسن ، بروفن و ...

### توصیه های مهم

برای اینکه همیشه آسان تنفس کنید اولین اقدام آن است که عوامل به وجودآورنده 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 ی استفاده از کمک های پزشکی ( داروها ، اسپری ها ) را برای کاهش علائم ناشی از آسم را بدانید .

۱- جهت مصرف دارو باید با پزشک خود مشورت کنید و همچنین نباید بدون در نظر گرفتن توصیه های پزشکی و به طور ناگهانی مصرف داروهای خود را قطع کنید .

۲- بدن هنگام خواب باید حالت شیب دار داشته باشد ، برای این کار می توان بالش زیر سر را مقداری بالاتر برد .

۳- اگرچه مصرف بعضی از داروهای گیاهی به کنترل آسم کمک می کند ولی نمی توانند جایگزین درمان دارویی شوند .

### علائم آسم

۱- تنگی نفس

۲- تنفس صدادار

۳- کوتاهی و سختی در تنفس

۴- خس خس سینه

۵- احساس فشار یا درد در قفسه سینه



۶- سرفه مقاوم ، تحریکی و خشکبه هنگام کار و فعالیت ( به ویژه سرفه در شب ها و صبح های زود )

۷- خلط چسبناک که با سرفه بالا می آید.

۸- احساس گرفتگی سینه

### علت بیماری :

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

۱- مواد آلرژی زا مانند : گرد و غبار ، شوره حیوانات ، انواع کپک ها گرده گیاهان ، انواع عطرها ، پارچه های پشمی و پرز دار ، حشرات خانگی مانند سوسک ، انواع اسپری ها و ... )

۲- ورزش ۳- دود سیگار ۴- آلودگی هوا ۵- هوای سرد یا خشک

### آسم

آسم بیماری شایع مزمنی است که راه های هوایی در ریه ها را تحت تاثیر قرار می دهد در طی یک حمله آسم ، راه های هوایی ملتهب و تنگ شده و در نتیجه نفس کشیدن سخت می شود . حمله آسم می تواند خفیف ، متوسط یا شدید باشد و حتی ممکن است موجب مرگ شود .

آسم بیماری شایعی است که از هر ۱۰ کودک یک نفر و از هر ۲۰ بزرگسال یک نفر را مبتلا می کند. بسیاری چنین می اندیشند که آسم بیماری است که از دوران کودکی شروع می شود اما ممکن است آسم در هر سنی بروز کند .

آسم درمان قطعی ندارد اما قابل کنترل است . به طوری که می توان از بروز حمله های آسمی پیشگیری کرد . اکثر افراد مبتلا به آسم با درمان مناسب و منظم بدون غیبت از مدرسه یا کار می توانند به زندگی طبیعی خود ادامه دهند و حتی ورزش و شرکت در دیگر تفریحات لذت ببرند .

