

به نام خدا



آسم

تهیه کننده :

(دپارتمان آموزش به بیماران)

آسم

یک بیماری التهابی مزمن راه هوایی است که موجب پاسخ دهی زیاد راه های هوایی، آدم و تولید موکوس می شود و منعقب آن راه هایی تنگ شده و نفس کشیدن برای فرد مشکل می شود و فرد دچار علائم آسم می گردد.

آسم شایع ترین بیماری مزمن در بچه ها و شایع ترین علت بستری آنان در اورژانس و بیمارستان و غیبت از محیط کار و تحصیل می باشد.

انواع آسم:

۱- آسم آلرژیک:

در این نوع آسم بیمار سابقه شخصی یا خانوادگی مثبت بیماری آلرژیک مثل رنیت و اگزما دارد و پاسخ تست های حساسیتی در وی مثبت است.

۲- آسم غیر آلرژیک:

در آسم غیر آلرژیک، بیمار سابقه خانوادگی این بیماری را ندارد و تست های پوستی او منفی است. آسمی که در دوره کودکی شروع شود اکثراً از نوع آلرژیک است هر چند که اکثر بیماران دچار آسم با ترکیبی از هر دو نوع آسم می شوند.

علل بروز آسم

مجاری هوایی افراد مبتلا، به برخی چیزها (که محرک نامیده می شود) بسیار حساس است و قرار گرفتن در معرض این محرک ها موجب بروز علائم آسم می شود.

برخی از متداول ترین این محرک ها عبارتند از :

دود دخیانیات، هوای سرد، ورزش، عفونت هایی مثل ویروس های سرما خوردگی، پوسته و شوره سر و موی بدن حیوانات (مثل گربه، سگ و ...)، گرد و خاک و گرده گیاهان، کپک ها، سوسک ها شیوع کمتر، مواد غذایی خاص به خصوص در کودکان

تظاهرات بالینی:

- ۱- سرفه
- ۲- خس خس سینه
- ۳- تنگی نفس
- ۴- تاکی پنه (افزایش تعداد تنفس)
- ۵- احساس فشردگی در جدار قفسه سینه
- ۶- تولید خلط

پیشگیری:

- ✓ در معرض دود سیگار قرار نگیرید.
- ✓ از بالش های حاوی پر، پشم و کرک اجتناب کنید.
- ✓ کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی گراد یا بالاتر) بشویید.
- ✓ در صورت امکان از قالی و موکت به عنوان کف پوش یا پارکت یا سرامیک استفاده نکنید.

- ✓ در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید.
- ✓ در صورت امکان از تهویه استفاده کنید
- ✓ از قرار گرفتن در معرض هوای سرد خورداری نمایید.
- ✓ از قطع ناگهانی دارو خود خودداری کنید.
- ✓ چنانچه ثابت شده ماده خاصی آلرژی دارید با نظر پزشک تا مدتی آن را مصرف نکنید.

با آرزوی سلامتی و تندرستی