

آسم یک بیماری مزمن و شایع راه های هوایی در کودکان و بزرگسالان است که در آن مجاری تنفسی در پاسخ به یکسری محرک ها، بیش از حد تنگ می شود. تنگی راه های هوایی موجب حمله های تنگی نفس، سرفه و خس خس می شود که ممکن است خود به خود یا در نتیجه درمان برطرف گردد. به منظور پیشگیری و کنترل آسم به توصیه های مهم ذیل توجه فرمایید:

✱ عده ای از بیماران فقط باتلقین دچار حمله آسم می شوند. سلامت جسمی و روانی از عوامل بسیار مهم در پیشگیری از بروز حملات مکرر آسم است.

✱ به موارد غیر مهم فعالیت های روزانه که ممکن است برایتان بی اهمیت باشد توجه فرمایید.



✱ دفترچه یادداشتی همراه داشته باشید و مطالب زیر را در آن یادداشت کنید:

الف: هر مودی را که در شروع حمله یا ۲۴ ساعت قبل وجود داشته است، یادداشت کنید. زمان شروع حمله آسم چکار می کردید؟ کجا بودید؟ چه کسی یا چه چیز دیگری آنجا بود؟ هوا چطور بود؟

ب: زمان و تاریخ وقوع حمله را یادداشت کنید

ج: آنچه را فکر می کنید علت ایجاد علانم بوده است بنویسید (حتی اگر حدس میزنید)

د: نشانه ها و علایم را یادداشت کنید: احساس فشار در قفسه سینه، تنگی نفس یا احساس مبهمی از ناراحتی و اضطراب افزایش خس خس سینه سرفه ای خلط دار.



✱ از تماس با محرک های تنفسی بپرهیزید، از مصرف داروهایی که می توانند حمله آسم را تحریک

کنند، اجتناب کنید مانند: آسپرین و ضد التهاب های غیر استروئیدی.

✱ روش های تنفسی دیافراگمی و بازدم با لب های کمی فشرده را تمرین و در صورت بروز تنگی نفس از آنها استفاده کنید.

✱ روزی ۸-۶ لیوان مایعات مصرف کنید. مگر آنکه نارسایی قلبی داشته باشید یا پزشک منع کرده باشد.

✱ پیشگیری از عفونت بسیار مهم است زیرا عفونت ممکن است باعث شروع حمله آسم شود. در صورت بروز نشانه های عفونت (تغییر رنگ خلط، افزایش تنگی نفس یا تشدید حالات سنگینی سینه، افزایش غلظت خلط، افزایش سرفه) بلافاصله به پزشک اطلاع دهید.

✱ از محیط های شلوغ یا افراد مبتلا به سرماخوردگی اجتناب کنید.

✱ حتی الامکان واکسیناسیون علیه آنفولانزا و پنومونی، پنوموکوکی (ذات الریه) را انجام دهید.

✱ استراحت و خواب کافی داشته باشید، استرس و اضطراب را کاهش دهید.

✱ استروئید ها می توانند تحریک معده ایجاد کنند، آنها را همراه غذا مصرف کنید.

✱ برای از بین رفتن حشرات ریز ذربینی، همه ملافه ها را با آب گرم بشویید.

بسمه تعالی

مرکز پزشکی تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز

واحد بهبود کیفیت

(گروه اعتبار بخشی و حاکمیت بالینی)

دانشمای آموزش بیماران پیشگیری و کنترل آسم



شماره: ۲۱ - ۱۳۹۰

تدوین کننده: آموزش و پژوهش

- * افزایش تنگی نفس هنگام راه رفتن یا صحبت کردن.
- * تسکین ناقص علائم پس از مصرف دارو های استنشاقی
- باز کننده راه های هوایی (یا نیاز مکرر به مصرف آن ها)
- * کاهش در مقدار آزمون تنفسی و افزایش اختلاف میان مقادیر صبح و بعداز ظهر.

آسم شدید نیاز به درمان سریع دارد و پزشکان توصیه می کنند که قبل از آنکه دیر شود به آنها مراجعه فرمایید.



- * پیشنهاد می شود برای دریافت برنامه ورزشی مناسب با کارشناس فیزیو تراپی مشورت کنید. گاهی در هنگام ورزش نیاز به اکسیژن پیدا می شود. بنابراین باید دستگاه قابل حمل اکسیژن در دسترس باشد.



علایم ذیل نشانگر نیاز شما به درمان بیشتر است:

- بیشتر اوقات بیماران با درمان معمولی، حال خوبی دارند. گهگاه، مثلاً بعد از عفونت علائم شدیدتر می شود.
- در صورت وجود علایم ذیل با پزشک خود مشورت نمایید:
- * تکرار حملات و بدتر شدن خس خس سینه و کوتاهی نفس.
- * بیدار شدن در شب به دلیل تنگی نفس و سرفه.