

مجمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس



## بیماری آسم



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0056

|   |                      |
|---|----------------------|
| عنوان   | آسم                  |
| تهیه کننده  | گروه آموزش           |
| تأیید کننده   | کمیته آموزش به بیمار |
| بازنگری   | ۱۴۰۴/۰۱/۱۵           |
| ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت                      |                      |
| تأیید کننده علمی: خانم دکتر کیمیا صدیقی - متخصص داخلی |                      |



۵

-در صورتی که مشکل سوءهاضمه دارید ممکن است باعث ایجاد علائم آسم، بخصوص در شب شود( برگشت اسید معده در دهان ایجاد حساسیت در راه های هوایی فوقانی می کند).

-لازمست دارویی استفاده کنید که اسید معده را کاهش دهد تا با درمان سوزش سردل و سوءهاضمه از ایجاد علائم آسم جلوگیری کند.



”سالم و تندرست باشید“

### منبع

عسکری، محمدرضا. سلیمانی، محسن. همکاران(۱۳۹۸). برونر و سودارث، پرستاری داخلی جراحی ۳، انتشارات بشری، ویرایش ۱۴.

مترجم کاشانی، فهیمه. هاشمی، مریم السادات. ۱۳۹۸، برونر و سودارث(۲۰۱۸) تنفس و تبادلات گازی، انتشارات حیدری، ویرایش چهاردهم.

## مراقبت از خود در بیماری آسم

-نشانه ها و علائم آسم را تشخیص دهید.

-دارو هایتان را طبق نظر پزشک مصرف کنید.

-اگر از دارو های سریع اثر و طولانی اثر استنشاقی استفاده می کنید ابتدا باید داروی سریع اثر استفاده شود و پس از چند دقیقه داروی طولانی اثر را استفاده کنید.



-از سیگار کشیدن اجتناب کنید.



-تشک خود را ملافه بگیرید.

-از شکوفه های بهاری دوری کنید.



-هر سال یکبار واکسن آنفولانزا بزنید.

-همیشه دارو های خود را در دسترس داشته باشید.

-یاد بگیرید که علائم آسم را کنترل کنید.

مطمئن شوید که چگونگی استفاده از داروهای استنشاقی را بطور صحیح می دانید.



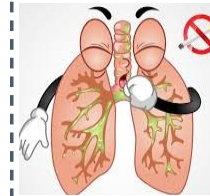
۴

## تعریف بیماری

آسم یک وضعیت ریوی است که با خس خس سینه، سرفه و کوتاه بودن تنفس همراه است. علت آسم التهاب غشا (مخاط) راه های هوایی ریه شماست. آسم یک حالت مزمن است که ممکن است در حالت استراحت نیز ایجاد شود.

موارد ایجاد کننده حساسیت مثل گرد و خاک، گرده، کپک سرما و آنفولانزا نیز ممکن است باعث ایجاد حمله آسم شود. بعضی از افراد در حین یا بعد از انجام فعالیت های فیزیکی دچار خس خس سینه یا سرفه می شوند که به آن آسم فعالیتی گفته می شود.

آسم ممکن است خفیف، متوسط یا شدید باشد و یک حمله آسم ممکن است چند دقیقه طول بکشد یا چند روز باقی بماند. حملات آسم در هر جا و هر زمانی می تواند اتفاق بیفتد.



## عوامل افزایش دهنده حمله آسم

مواجهه غیرمستقیم با دود یا تعداد زیادی از آلوده کننده های محیطی.



چاقی.

تماس با مواد شیمیایی، کشاورزی و آرایشگری استفاده می شوند.



## علائم آسم

-خس خس سینه.

-سرفه.

-کوتاهی تنفس.

-تنگی نفس.

## تشخیص آسم

تنها یک حمله خس خس به این معنی نیست که شما آسم دارید برخی عفونت ها و مواد شیمیایی می توانند علت خس خس باشند که برای مدت کوتاهی دوام دارد و دیگر تکرار نمی شود.

-تاریخچه سلامتی.

-معاینه فیزیکی.

-تست های تنفسی.

## دارو های کنترل آسم

-**دارو های سریع الاثر:** اسپری سالبوتامول گشاد کننده راه هوایی است این دارو ها عضلات را در راه های هوایی شل می کنند بنابراین فضای بیشتری برای تبادل هوا وجود دارد. این دارو به صورت اسپری می باشد که در دهان زده می شود و شما با عمیق تنفس کشیدن آن را وارد ریه می کنید.



## دارو های طولانی اثر: بعضی مواقع نیاز است که شما از ترکیب

چند دارو برای کنترل خس خس استفاده کنید. این دارو ها یک راه بهتر و مناسب برای کنترل طولانی مدت آسم فراهم می کنند. این دارو ها به کاهش التهاب در راه های هوایی شما کمک می کنند.



-شما باید همیشه یک داروی گشاد کننده برونش همراه داشته باشید تا وقتی که دچار خس خس می شوید از آن استفاده کنید.



-اگر شما ورزش های افزایش دهنده آسم انجام می دهید باید دارو را قبل از شروع به ورزش کردن استفاده کنید تا دچار خس خس نشوید.

- هدف استفاده از این دارو ها، پیشگیری از علائم مزمن آسم مثل کوتاهی تنفس، داشتن یک زندگی فعال و شرکت در فعالیت های ورزشی و فیزیکی می باشد.

