

## آسم:

آسم، بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است که موجب حساسیت بیش از حد راههای هوایی می گردد. در نتیجه راههای هوایی دچار التهاب و تنگی شده و هوای کمتری از آن عبور می کند و نفس کشیدن فرد دچار مشکل می گردد.

منظور از مزمن، این است که این بیماری همیشه وجود دارد. حتی زمانی که بیمار مبتلا به آسم احساس ناخوشی ندارد.

## علائم بیماری:

۱- سرفه که بیشتر در شب و اوایل صبح بدتر می شود

۲- خس خس سینه

۳- تنگی نفس

## علائم حمله آسم:

۱

- تنگی نفس شدید و تنفس سطحی و سریع؛
- عرق سرد؛
- خس خس پیشرونده؛
- ناتوانی در بیان یک جمله
- افت سطح هوشیاری

## علل بیماری:

- ۱- سابقه حساسیت در فرد یا خانواده
- ۲- تماس با مواد حساسیت زا مانند سیگار، حیوانات، گرده گیاه و ..
- ۳- آلودگی هوا
- ۴- استرس و هیجانهای عاطفی
- ۵- عفونتهای ویروسی
- ۶- برخی داروها مانند آسپرین

## درمان:

درمان قطعی برای آسم وجود ندارد. اما می توان از ایجاد حملات آسم پیشگیری کرد.

۲

- ۱- داروهای تسکین دهنده که با گشاد کردن راه هوایی موجب بهبود علائم آسم می شوند
- ۲- داروهای کنترل کننده که باعث کاهش التهاب راههای هوایی می شوند و بصورت روزانه مصرف می شوند و موجب کاهش علائم بیماری می گردند.

## توصیه هایی جهت کنترل بیماری آسم:

- بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیر قابل نفوذ (مثلا پلاستیکی) پیچیده شود.
- کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ شسته و در آفتاب خشک شود
- در صورت امکان از قالی بعنوان کفپوش استفاده نشود
- از نگه داری حیوانات در محل زندگی خودداری شود

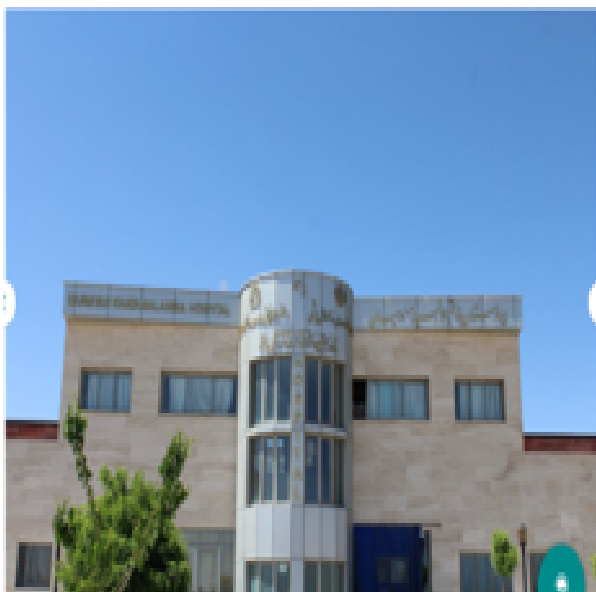
۳

# بیمارستان خاتم الانبیاء در میان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



## آسم



آدرس: خراسان جنوبی- بیرجند-اسدییه-میدان شهید حمزه ای

تلفن: 05631308777

بازدگري: بهمن 1400

▪ به هنگام آلودگی هوا از خارج شدن از منزل خودداری شود

▪ از رفتن به مکانهای شلوغ خودداری شود

▪ از ورزش های سنگین و در هوای خشک و سرد خودداری شود

▪ از ابتلا به عفونتهای تنفسی محافظت شود

▪ داروهای مصرفی بر طبق دستور تجویز شود

▪ از مصرف دارو بصورت خودسرانه شود.

▪ با تجویز پزشک در ابتدای فصول سرد واکسن

آنفلوانزا تزریق گردد

▪ آب به اندازه کافی مصرف شود تا ترشحات

تنفسی رقیق شود

▪ اسپری ها به طور صحیح و در زمان مقرر

استفاده شود. حتی در زمانهایی که بیمار علائمی

ندارد.

▪ از بکارگیری بالش یا تشک پر، پشم یا کرک اجتناب گردد

▪ از استعمال دخانیات خودداری شود و اجازه

سیگار کشیدن در اطراف فرد به سایرین نیز

داده نشود

▪ از عواملی که سبب بروز حساسیت می شوند

دوری شود

▪ در فصل های گرده افشانی با بستن درب و

پنجره ها از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری

گردد

▪ محل های مرطوب مانند حمام و زیر زمین

مکررا تمیز شود.

▪ رطوبت خانه باید کم باشد. بهتر است اتاق

خواب آفتاب گیر باشد