



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی  
معاونت آموزش

شبکه بهداشت و درمان نقده  
بیمارستان امام (ره) نقده

## آسم

واحد آموزش

سال ۱۳۸۴

## تعریف :-

نوعی بیماری متناوب ، قابل برگشت و انسدادی ریه های هوایی است که با واکنش بیش از اندازه برونشها به محرکهای گوناگون مشخص میشود.

## انواع آسم :

۱- آلرژی

۲- علت نا مشخص

۳- مخلوطی از دو نوع

عواملی مثل سرما خوردگی عفونت تنفسی فوقانی ، ورزش هیجانات عاطفی ، آلوده کننده های محیطی ، ممکن است موجب شروع آسم شود.

## علائم بیماری :

سرفه - احساس سنجینی و سفتی قفسه سینه - خس خس سینه - تنگی نفس - مشکل در بازدم

سرفه ها در ابتدا ملایم و خشک است ولی به سرعت تشدید می یابند.

در هنگام حملات حاد آسم از داروها - استراحت و اکسیژن استفاده میشود.

بهترین روش درمان پیشگیری از شروع علائم آسم از طریق دوری از عوامل محرک مثل دود سیگار و گرد و خاک هوای سرد و گرم ، عطرها و درمان عفونتهای ریوی است.

## درمان :

۱- داروها بصورت کافی و در زمان مناسب وجود داشته باشند.

۲- برای رقیق شدن ترشحات ریه و تخلیه راحت آنها روزانه حد اقل ۸ - ۶ لیوان آب بنوشید ( در صورتی که مشکل قلبی نداشته باشید )

۳- روش صحیح استفاده از اسپری ها را یاد بگیرید

۴- در هنگام نفس کشیدن ریه خود را بصورت کامل پر کنید و بالهای نیمه بسته هوا را بیرون بفرستید. در صورت بروز علائم عفونت تنفسی مثل تغییر رنگ خلط - افزایش تنگی نفس و افزایش غلظت خلط به پزشک اطلاع دهید.

## تذکر :

به یاد داشته باشید که حمله آسم ممکن است تکرار شود ، عده ای از بیماران با تلقین دچار آسم میشوند ، پس سلامت جسمی و روانی عامل مهمی در پیشگیری از بروز حملات مکرر آسم هستند.

## روش صحیح استفاده از اسپری :

ابتدا اسپری را چند بار تکان دهید ، سپس درب آن را بردارید و نفس خود را تا جایی که میتوانید بیرون دهید .

بعد از زدن اسپری با یک دم عمیق گاز خروجی را به داخل ریه های خود بکشید و سپس نفس خود را برای چند ثانیه نگهداشته و رها کنید.

آسم یار و دم یار بهترین وسیله برای استفاده از اسپری ها می باشد.

با (رزوی بهروی) نماح بیمار