

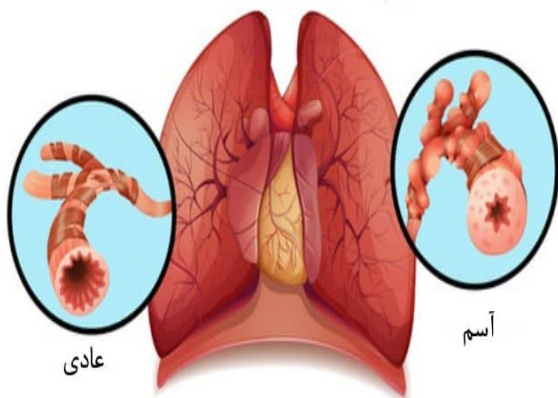


دانشگاه علوم پزشکی گلستان

بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) کلاله

موضوع: آسم

آسم - التهاب لوله برونش یا نایژه



واحد تنظیم کننده: گروه آموزش به بیمار

زمستان ۱۴۰۰

خود مراقبتی :

- ۱- ابتدا به آسم به این معنا نیست که شما نمی توانید ورزش کنید ، ورزش آرام و متعادل با مشورت پزشک می تواند به شما کمک کند .
- ۲- یک رژیم غذایی سالم را دنبال کرده و به طور مرتب از میوه و سبزیجات استفاده کنید (رژیم غذایی مناسب باعث تقویت ریه ها می شود .)
- ۳- از استعمال سیگار به ویژه در اتاق خواب خودداری کنید .
- ۴- از دستگاه های تصفیه ی هوا در خانه و محل کار خود استفاده کنید و برای جلوگیری از ورود هوای آلوده ، درز پنجره هارا به خوبی ببوشانید .
- ۵- از قرار گرفتن در معرض بوهای تند ، دود ، مواد شوینده ی عطری دوری کنید .
- ۶- داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز میشوند را به طور منظم مصرف کنید ، حتی اگر احساس میکنید مشکلی ندارید مصرف دارو را قطع نکنید .

۷- جهت از بین بردن گرد و غبار درون رختخواب ، پتو و ملحفه هارا با آب بسیار داغ (۶۰درجه) بشویید و آنها را در آفتاب خشک کنید .

۸- از دریافت وعده های غذایی پرچم اجتناب کنید (افزایش حجم معده می تواند باعث تشدید حملات آسم گردد)

۹- مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین های آ ، ب۶ ، ث ، ای ، (مانند مغزها ، و روی را افزایش دهید .



آدرس: کلاله - میدان الغدير ، بیمارستان رسول اکرم (ص) -
تلفن: ۰۱۷۳۵۴۴۷۹۹۱-۱

منبع : کتاب کودکان وونگ (کتاب کودک بیمار جلد ۲) ترجمه
مهناز شوقی ۲۰۱۸ و کتاب بیماری های تنفسی برونرسودارت
۲۰۱۸

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد شما پس از خواندن این مطالب آموزشی قادر خواهید بود ، برنامه دارویی و غذایی و سبک زندگی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید عوارض ناشی از بیماری را به خوبی کنترل نمایید .

شرح بیماری:

آسم به عنوان اختلال التهابی مزمن راه های هوایی تعریف میشود . که بر مسیر جریان هوا که وظیفه حمل هوا به داخل ریه را برعهده دارید تاثیر گذاشته ، باعث نازک شدن و تورم این مسیر شده ،مخاط این ناحیه را افزایش می دهد و تنفس فرد مبتلا را سخت کرده و وی را دچار تنگی نفس ،خس خس و سرفه می کند . در بعضی از افراد آسم فقط کمی باعث ناراحتی شده و در برخی دیگر مشکلات شدیدتری را ایجاد می کند در این افراد راه های هوایی بسیار حساس است هنگامیکه راه های هوایی با محرک های خاصی بر خورد پیدا کند بلافاصله واکنش نشان داده و تنگ می شوند . در این صورت حمله آسم رخ می دهد..

علائم :

- تنگی نفس
- خس خس قفسه سینه
- سرفه های ناگهانی خشک کوتاه و تحریک کننده و بدون خلط
- تنفس کوتاه دارد و سعی در انجام تنفس عمیق تر دارد.
- اغلب کودک رنگ پریده شده ولی گونه های سرخ و گوش های قرمز دارد و لب ها رنگ قرمز تیره به خود گرفته و به سمت سیانوز (کبودی) پیشرفت می کند ،که در بستر ناخن بخصوص در اطراف دهان قابل مشاهده است .

تشخیص :

- تظاهرات بالینی
- تست های آزمایشگاهی
- عکس برداری از قفسه سینه
- تست های عملکرد ریوی

-استفاده از اسپیرو متری در بزرگسالان معتبر است .

درمان :

- درمان طبی و دارویی شامل :
 - ۱-داروهای گشاد کننده راه هوایی : داروهایی هستند که با انقباض عضلات باعث شل شدن مجاری هوایی شده و از این راه سبب کاهش یا رفع علائم آسم در هنگام حمله آسم می شود مثل اسپری سالبوتامول ،اسپری آتروونت ،تئوفیلین ،آمینو فیلین .
 - ۲-داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی:داروهای هستند که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی می شوند و از این راه علائم آسم کاهش می یابد مثل اسپری بکلومتازون ، اسپری فلوتیکازون ، پردنیزولون ، هیدروکورتیزون
 - اکسیژن تراپی
 - استفاده از بخور و نبولایزر
 - مایعات خوراکی یا وریدی برای حفظ دهیدراتاسیون
- نحوه ی استفاده از دمیار :** اسپری را در وضعیت مناسب آن ، در دست بگیرید ماسک باید کامل روی بینی و دهان را بپوشاند ، با دم عمیق و آرام دارو استنشاق شده .این دم باید ۴-۶ ثانیه طول بکشد ، سپس ۴-۱۰ ثانیه صبر کرده و بازدم انجام گیرد .