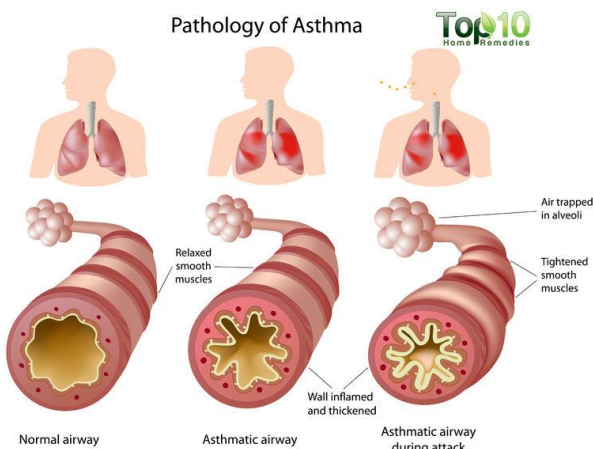


به نام خدا

آسم

Asthma



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
واحد آموزش سلامت - حسین زاده
تنظیم: بهار ۱۴۰۵

آنتی هیستامین (کرومولین سدیم یا ندوکرومیل) به صورت استنشاقی با دستگاه ریزه قطره ساز. این نوع دارو جهت پیشگیری به کار می رود.

ج) فعالیت:

فعالیت خود را حفظ کنید، اما از فعالیت های ورزشی ناگهانی خودداری کنید. اگر به دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید.

درمان با داروهای گشادکننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می آورد.

شاید بهترین ورزش برای بیماران آسمی شنا باشد.

د) رژیم غذایی:

رژیم خاصی توصیه نمی شود، اما از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید خودداری کنید. روزانه حداقل ۳ لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

شما یا یکی از اعضای خانواده علائم آسم را دارید. شما دچار حمله آسمی شده اید که به درمان جواب نمی دهد. این یک اورژانس است!

علائم جدید و بدون توجیه. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

منبع: برونر سوارث ۲۰۱۴

درمان:

الف) اصول کلی:

اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از آزمایش خون؛ بررسی های مربوط به کار ریه؛ و بررسی های مربوط به آلرژی که معمولاً به کمک آزمون های پوستی انجام می گیرند.

مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم

روان درمانی یا مشاوره، در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد.

حتی المقدور مواد آلرژی زا و آزاردهنده را از خانه و محل کار حذف کنید. درمان برای حساسیت زدایی از بعضی مواد آلرژی زای خاص

داروهایی را که به طور منظم استفاده می کنید همیشه به همراه داشته باشید. به هنگام حملات بنشینید.

در زمان هایی از سال که مواد آلرژی زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید.

داروها:

اکسپکتورانت برای رقیق کردن خلط

گشادکننده نایژه برای باز کردن مجاری هوایی

داروی کورتیزونی داخل رگی (تنها برای موارد اورژانس) برای کم کردن واکنش آلرژی بدن

استنشاق داروی کورتیزونی با دستگاه ریزقطره ساز. این شکل از مصرف داروهای کورتیزونی عوارض جانبی

کمتری نسبت به نوع خوراکی دارد.

پیشگیری :

از مواد آلرژی زای شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید.

داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید؛ توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید، مصرف داروها را قطع نکنید.

از مصرف آسپیرین خودداری کنید.

به دنبال عوامل آغازکننده حمله آسم بگردید و از آنها دوری کنید.

نرمش های آسوده سازی و شل کننده عضلات ، و نیز حرکات کمک کننده به تخلیه ترشحات تنفسی را انجام دهید.

عواقب مورد انتظار :

علایم را می توان با درمان و پایداری جدی به اقدامات پیشگیرانه کنترل نمود.

نیمی از کودکان آسمی نهایتاً خوب خواهند شد.

در صورتی که درمان انجام نشود، حملات شدید ممکن است مرگبار باشند.

عوارض احتمالی :

نارسایی تنفسی

پنوموتوراکس (وارد شدن هوا به فضای اطراف ریه ها)

عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم

علل :

التهاب و اسپاسم ناشی از آن در مجاری هوایی (نایژه ها و نایژک ها)، و به دنبال آن ورم مجاری هوایی و غلیظ شدن ترشحات ریه (خلط). این امر باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه ها می شود. عواملی که می توانند این تغییرات را ایجاد کنند عبارتند از:

مواد آلرژی زا مثل گلرده گیاهان ، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات ، کپک ها یا بعضی از غذاها

عفونت های ریوی مثل برونشیت

مواد آلاینده موجود در هوا، مثل دود و بوهای مختلف

قرار گرفتن در معرض موادشیمیایی یا سایر مواد، در قالب مواجهه شغلی

عوامل افزایش دهنده خطر :

وجود سایر بیماری های آلرژیک ، مثل اگزما یا تب یونجه

سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی های دیگر

قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر

سیگار کشیدن

مصرف بعضی از داروها مثل آسپیرین

استرس های مختلف (عفونت های ویروسی ، ورزش ،

ناراحتی عاطفی ، بوهای زیانبار، و دود تنباکو)

عبارت است از یک بیماری مزمن همراه با حملات مکرر خس خس و تنگی نفس . این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما ۵۰٪ از موارد، کودکان زیر ۱۰ سال هستند. آسم بیشتر در پسران رخ می دهد تا دختران ، اما در آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می شود زنان سهم بیشتری را به خود اختصاص می دهند.

علائم شایع :

احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس

خس خس سینه به هنگام بازدم

سرفه ، خصوصاً در شب ، معمولاً همراه با خلط غلیظ ، شفاف و زرد

تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود. مشکل در تنفس

انقباض عضلات گردن علایم شدید حمله حاد:

آبی شدن پوست

خستگی زیاد

تنفس صدادر شبیه خرخر

ناتوانی در صحبت کردن

تغییرات ذهنی و روانی ، از جمله بی قراری یا گیجی