



گروه پزشکی شفا  
بیمارستان و زایشگاه



SHAFI HOSPITAL SHIRAZ  
IRAN

## آسم

تدوین: کاظمی (واحد آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر امرالهی

پاییز ۱۴۰۰

برنامه درمانی آسم چیست؟ برنامه درمانی آن است که چه دارویی را در چه زمانی مصرف کنید.

۱- داروهای گشاد کننده برونش برای رفع علائم حاد اگر فقط گهگاهی دچار علائم آسم می شوید (کمتر از یک یا دو بار در هفته) ممکن است نیاز دارویی شما تنها با داروی گشاد کننده برونش بر طرف شود. در صورت بروز حمله حاد آسم ممکن است شما با دستور پزشک معالج خود اجازه استفاده مقادیر بیشتری از این دارو داشته باشید البته برای حملات شدید گاه داروهای دیگری نیز تجویز می شود.

در صورتی که ورزش محرک علائم آسم در شما است ممکن است پزشک معالج شما مصرف داروی گشاد کننده برونش (مانند سالبوتامول) را پیش از آغاز ورزش تجویز نماید و بدین ترتیب از شروع علائم آسم پس از ورزش پیشگیری کند.

۲- داروهای ضد التهابی برای درمان و پیشگیری تورم و التهاب مجاری هوایی اگر شما علائم آسم را بیش از یک یا دو بار در هفته تجربه می کنید نیاز به داروهای ضد التهابی دارید شما باید این داروها را هر روز مصرف کنید نوع دارو و مقدار آن را حتما پزشک معالج تعیین می نماید.

منبع: بیماریهای تنفسی داخلی، جراحی برونر ۲۰۱۴



EBNA PHOTO

\* اصول استفاده از اسپری:

- ۱- سرپوش اسپری را برداری و مخزن اسپری را تکان دهید.
- ۲- به آرامی و به طرز یکنواخت نفس خود را بیرون دهید.
- ۳- اسپری را در داخل دهان فرو برید.
- ۴- «هاگ» مخزن را در حالی که به آرامی و تا سر حد امکان به طور عمیق و آرام نفس خود را به داخل می کشید فشار دهید.
- ۵- برای حدود ۱۰ ثانیه نفس را حبس کنید.
- ۶- نفس خود را به آرامی و به صورت یکنواخت خارج می سازید.





## آسم چیست؟

آسم یک بیماری و مزمن ریه است که غالباً با التهاب مجاری هوایی همراه است و ممکن است سبب مشکلات تنفسی شود و در صورت تحریک مجاری هوایی در فرد مبتلا به آسم علائم خس خس سرفه تنگی نفس و فشرده‌گی قفسه سینه ظاهر می‌شود و تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می‌گردد.

**چه کسانی به آسم مبتلا می‌شوند؟** آسم اغلب در خانواده‌هایی که با سابقه مثبت فامیلی رخ می‌دهد. این بیماری می‌تواند در هر سنی بروز کند.

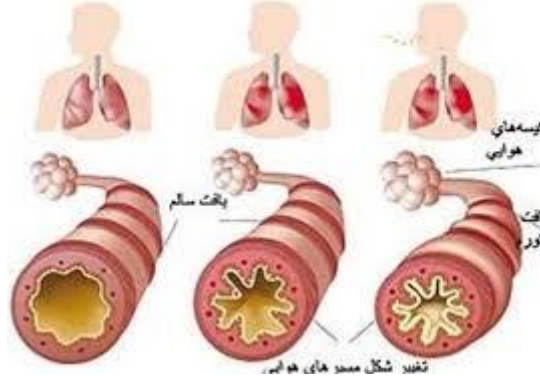
**علت آسم چیست؟** علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است. ولی آنچه که تا کنون روشن شده. نشان می‌دهد که برخی از افراد به ویژه شیرخواران که سابقه مثبت آلرژی (حساسیت) در خانواده دارند. زمانی که در معرض دود سیگار گرده گیاهان و قارچ‌ها یا سایر عوامل حساسیت‌زا (مانند حیوانات خانگی و سوسک‌ها) قرار می‌گیرند شانس زیادتری برای ابتلا به آسم پیدا می‌کنند برخی از کارگردان نیز پس از تماس با محرک‌های شیمیایی استنشاقی دچار آسم می‌شوند.

## آیا آسم ریشه کن می‌شود؟

تا کنون راه حلی برای ریشه کردن آسم پیدا نشده است ولی این بیماری را می‌توان به شکلی درمان و کنترل کرد که علائم و حملات آن پیشگیری شوند.

## آیا بیماری آسم با افزایش سن کودک تغییر می‌کند؟

اغلب کودکان با افزایش سن علائم کمتری خواهند داشت اگر چه در بعضی از آنها ممکن است شدت علائم ثابت بماند و یا حتی بیشتر شود ولی پیش بینی این امر به طور قطعی ممکن نیست. آسم یک بیماری دراز مدت است که البته می‌تواند قابل کنترل باشد. داروهای سریع‌الاث‌ر (مانند داروهای استنشاقی) برای تسکین آنها بکار می‌رود.



## آیا داروها تنها راه کنترل آسم هستند؟ خیر!

اجتناب از عوامل محرک و مزاحمی که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم می‌شوند. نیز بسیار مهم است این عوامل آغازگر آسم نامیده می‌شوند هر بیمار باید راه اجتناب از عوامل آغازگر بیماری خود را بداند و بدان عمل نماید.

\* باشت‌ها و تشک‌ها را در پوشش‌هایی (مثلاً پلاستیکی) غیر قابل نفوذ بپیچد

\* رطوبت خانه و محیط‌های در بسته را کاهش داده و در حد کمتر از ۵۰ درصد نگهدارید.

\* در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.

**دود سیگار:** دود سیگار که حاوی صدها ماده مختلف شیمیایی و سمی است. یکی از مهمترین عوامل محرک و آغازگر حملات آسم به شمار می‌رود بنابراین توصیه می‌شود: در صورت ابتلا به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید و اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.

**علائم بالینی شایع در آسم:** تنگی نفس - سرفه - خس خس

## اطلاعاتی برای پدران و مادران:

بیماری آسم غیر واگیر است. بیمار مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری معنی برای انجام ورزش ندارد. تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا سن شش ماهگی یکی از مهمترین راه‌های پیشگیری از وقوع آسم و سایر حساسیت‌ها در کودکانی است که سابقه چنین بیماری‌هایی را در خانواده خودشان دارند. رعایت توصیه‌های پزشکی و بهداشتی در زمینه تغذیه شیرخوار و عدم استفاده از مواد حساسیت‌زا (مانند سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فرآورده‌های گندم، سویا، آجیل، مرکبات و ...) در ابتدای شروع تغذیه کمکی شیرخوار به پیشگیری از وقوع آسم کمک شایانی می‌کند.