

**آسم**

**تاریخ تدوین :30/8/1402**

**تاریخ بازنگری :30/8/1403**

**واحدآموزش به بیما ر**

**کد BRAG2**



نوعی از بیماریهای ریه بوده که برمسیر جریان هوا که وظیفه حمل هوا به داخل ریه را برعهده دارد تاثیر گذاشته است باعث نازک شدن وتورم این مسیر شده مخاط این ناحیه را افزایش می دهد وتنفس هرفرد مبتلا راسخت کرده و وی را دچار تنگی نفس ،خس خس وسرفه می نماید .

در بعضی از افراد آسم فقط کمی باعث ناراحتی آنها می شود در حالیکه دردیگر افراد این بیماری شدید بوده وآنها را دچارمشکلات جدی وهمچنین حملات شدید آسم می کند هرچند درمان کامل بیماری آسم کشف نشده است اما می شود با راههایی این بیماری راکنترل کرد وشدت آن را کم نمود .

**حمله آسم چیست؟**

حمله آسمی زمانی است که شدت بیماری بیشتر از همیشه شده است این حملات ناگهانی وبا شدت های متفاوت ،ممکن است رخ دهند درهنگام این حملات :

1..عضلات دور مسیر جریان هوا سفت شده وباعث باریک شدن این مسیر می شوند .

2. درنتیجه مرحله یک هوای کمتری در مسیر های هوایی جریان پیدا می کند .

3 .التهاب مسیرهای جریان هوا افزایش یافته وباعث باریک شدن این مسیر می گردد .

4 . مخاط بیشتری در مسیر های هوایی ترشح شده این مسیرها رابیش از پیش نازک تر می کند .

درنتیجه این حمله تنفسی فرد بسیار سخت شده ویا در بعضی از موارد مسیر هوایی کاملا بسته می شود .مراقبت و رسیدگی فوری در هنگام حملات آسمی لازم می باشد.

**علائم آسم**

علائم ونشانه های بیماری آسم هم از نظر شدت وهم از نظر شکل علائم در بین افراد متفاوت است ممکن است فقط در هنگام ورزش دچارحملات آسمی شده ویا همیشه در خطر این حملات باشید . علائم ونشانه های بیماری وحملات آسم شامل :

* تنگی نفس وسفت شدن قفسه سینه ویا درد در قفسه سینه
* مشکل در خوابیدن به دلیل تنگی نفس ،سرفه یا خس خس
* صدای سوت یا خس خس هنگام بیرون دادن هوا (بازدم)
* حملات سرفه وخس خس که درهنگام سرماخوردگی وآنفلوآنزا و به وسیله ویروسهای تنفسی شدید تر می شوند .

**علائمی که نشان می دهند که آسم شما پیشرفته وشدید تر می شود :**

* زمانیکه علائم ذکر شده در بالا متداول تر و همیشگی شود .
* افزایش مشکل در تنفس وتنگی نفس شدید تر

**دربعضی ازافرادحمله آسم در شرایط زیر به بیشترین حد خود میرسد :**

* آسم ناشی از ورزش
* اسم ناشی ازکار
* آسم ناشی ازحساسیت
* حملات شدید آسم می تواند زندگی شما را تهدید کند قبل از دچار شدن به این حملات با پزشک برای کنترل ومدیریت این حملات صحبت کرده وهنگام خطر شدید سریعا با اورژانس تماس بگیرید .

خانه تان را تمیز نمایید .

* اگرهوای بیرون از خانه سردبود باشال یا ماسک بینی ودهان خود رابپوشانید .

**همچنین موارد زیر رابه یاد داشته باشید :**

ابتلا به آسم به این معنا نیست که شما نمی توانید ورزش نمایید ورزش آرام ومعتدل با نظر پزشک می تواند به شما کمک کند .

در صورتیکه چاق هستید به دنبال راههایی برای کاهش وزن بوده وهمچنین اگر وزنی متعادل دارید برای حفظ وزن وتناسب اندامتان تلاش نمایید .

یک رژیم غذایی سالم را دنبال کرده وطیف گسترده ای میوه وسبزیجات مصرف نمایید .رژیم غذایی مناسب باعث تقویت ریه ها می شود .

اگر مبتلا به بیماری رفلاکس معده ومری هستید یا کنترل ؛ خطر ابتلا به آسم را کاهش دهید .

**پیشگیری از آسم**

شواهد مربوط به اثر بخشی اقدامات لازم برای جلوگیری از پیشرفت آسم اندک است .برخی از این اقدامات نوید بخش هستند از جمله محدود کردن قرار گرفتن در معرض دود سیگار چه در رحم وچه پس از زایمان وتغذیه با شیر مادر ،قرار گرفتن در معرض حیوانات خانگی در دوره های دیگر زندگی نیز بی نتیجه نبوده است وتنها توصیه می شود اگر فرد دارای علائم آلرژیک به حیوانات خانگی است حیوانات خانگی در خانه نگهدار نشوند محدودیت های رژیم غذایی در دوران بارداری ویا در هنگام تغذیه با شیر مادر موثر نبوده اند ودر نتیجه توصیه نمی شوند ممکن است کاهش یا حذف ترکیباتی در محل کارکه افراد به آن ها حساس هستند موثر باشد .

* فرزندان مادرا نی که درهنگام بارداری سیگار می کشیدند .
* قرار گرفتن در برابر دود ماشین ها وسایر آلودگی های هوا
* قرار گرفتن در برابر آلودگی های شغلی ومواد شیمیایی مورد استفاده در بعضی از شغل ها

**عوارض آسم**

بیماری آسم می تواند باعث مشکل در خوابیدن کار وتفریح گردد .بعلاوه آسم می تواند باعث بستری شدن پی در پی وطولانی مدت شما در بیمارستان شده وهمچنین داروهای درمان آسم در بلند مدت می توانند اثراتی بر روی سلامتی بگذارند.

**درمان خانگی آسم**

هرچند بیشتر افراد مبتلا به آسم برای درمان وکاهش شدت بیماری از دارو استفاده می کنند ،اما می شود در کنار مصرف این دارو ها با رعایت موارد زیر نیز بیماری آسم را بهبود بخشید .این موارد شامل :

* از دستگاههای تصفیه هوا در خانه ومحل کار خود استفاده کرده وهمچنین برای جلوگیری از ورود هوای آلوده در وپنجره ها رابه خوبی بپوشانید.
* وسایل خانه ومحل کارخود را همیشه گردگیری کرده واز آلوده شدن آنها جلوگیری کنید .
* رطوبت هوا را متعادل کرده ودر صورتیکه در مکان هایی مرطوب ونمناک زندگی می کنید با پزشکتان در این باره صحبت نمایید .
* نواحی مختلف همچون حمام ،دستشوئی وآشپزخانه را از وجود قارچ ها وباکتری پاک کنید وهمچنین برای حفظ پاکیزگی محل زندگی حداقل در هفته یکبار.

.

**عوامل ودلایل**

هنوز معلوم نیست که چرا بعضی از افراد دچار آسم شده وبعضی دیگر به این مشکل مبتلا نمی شوند . دانشمندان حدس می زنند ترکیبی از عوامل محیطی ووراثتی عامل این بیماری باشند . عواملی که ممکن است بتواند باعث ابتلا به آسم وحملات اسمی شوند شامل :

* مواد آلرژی زای موجود در هوا
* عفونت های تنفسی از قبیل سرماخوردگی و...
* هوای سرد
* هوای آلوده وپر دود
* بعضی از داروهای خاص همچون مسدود کننده های بتا ،آسپیرین ،بروفن وناپروکسن
* ناراحتی های روحی واسترس
* سولیفیت ها ومواد نگه دارنده موجود در بعضی از غذاها
* بیماری ریفلاکس معده و مری
* چرخه قاعدگی در بعضی از زنان

**عواملی که خطر آسم را افزایش می دهند :**

به نظر می رسد بعضی از عوامل مختلف خطر ابتلای افراد به آسم را افزایش دهند این عوامل شامل :

* ابتلای حداقل یکی از بستگان خونی به آسم
* ابتلا به بیماری های آلرژیکی
* چاق بودن واضافه وزن
* سیگارکشیدن ویا قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران

هوا