

آسم چیست؟

آسم یک بیماری جدی و مزمن ریه است که غالباً با التهاب مجاری هوایی همراه است و ممکن است سبب مشکلات تنفسی شود. مزمن به این معنا است که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد در صورت تحریک مجاری هوایی در فرد مبتلا به آسم علائم خس خس سرفه تنگی نفس و فشرده‌گی قفسه سینه ظاهر می شود و تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می گردد.

چه کسانی به آسم مبتلا می شوند؟ آسم اغلب در خانواده هایی با سابقه مثبت فامیلی رخ می دهد. این بیماری می تواند در هر سنی بروز کند. آسم یک بیماری مسری نیست.

علت آسم چیست؟ علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است. ولی آنچه که تاکنون روشن شده. نشان می دهد که برخی از افراد بویژه شیرخواران که سابقه مثبت آلرژی (حساسیت) در خانواده دارند. زمانی که در معرض دود سیگار گرده گیاهان و قارچ ها یا سایر عوامل حساسیت زا (مانند حیوانات خانگی هیره ها و سوسک ها) قرار می گیرند. شانس زیادتری برای ابتلاء به آسم پیدا می کنند برخی از کارگردان نیز پس از تمام با محرکهای شیمیایی استنشاقی دچار آسم می شوند...

آیا آسم ریشه کن می شود؟

تاکنون راه حلی برای ریشه کردن آسم پیدا نشده است ولی این بیماری را می توان به شکلی درمان و کنترل کرد که

علائم و حملات آن پیشگیری شوند. زندگی با آسم در بیشتر موارد بدن دردسر است.

آیا بیماری آسم با افزایش سن کودک تغییر می کند؟

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 می تواند قابل کنترل باشد. داروهای سریع الاثر (مانند داروهای استنشاقی) برای تسکین آنها بکار می رود.

آیا داروها تنها راه کنترل آسم هستند؟ خیر!

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

از حضور در خانه ای که حیوان حساسیت زا دارند اجتناب کنید. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر پشم و کرک اجتناب کنید

هیره موجود در گرد و خاک: هیره ها بند پایانی

میکروسکوپی هستند (به اندازه طولی حدود 0/1 میلی متر) که معمولاً با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند.

➤ بالشتها و تشکها را در پوششهایی (مثلاً پلاستیکی

( غیر قابل نفوذ بپیچد

➤ کلیه ملحفه ها را هفته ای یک بار در آب داغ ( 55 درجه سانتی گراد) بشویید.

➤ رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش داده و در حد کمتر از 50 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 می رود بنابراین توصیه می شود: در صورت ابتلاء 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 منعی

برای انجام ورزش ندارد. داروهای ضد آسم اعتیاد آور

نیستند. 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 حساسیت زا (مانند سفیده تخم مرغ، ماهی

، شیر گاو، فراورده های گندم، سویا، آجیل، مرکبات و ...)

در

# آسم



1- داروهای گشاده کننده برونش برای رفع علائم حاد اگر فقط گاهگاهی دچار علائم آسم می شوید ( کمتر از یک یا دو بار در هفته ) ممکن است نیاز دارویی شما تنها با داروی گشاد کننده برونش برطرف 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 گشاده کننده برونش ( مانند سالبوتامول ) را پیش از آغاز ورزش تجویز نماید و بدین ترتیب از شروع علائم آسم پس از ورزش پیشگیری کند

2- 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.

آیا داروهای آسم بدون عارضه هستند ؟  
معمولا داروهای تجویز شده برای آسم به شرط مصرف مناسب و بجا فاقد عارضه قابل توجه هستند. برخی از مردم نگران اعتیاد و وابستگی به داروهای آسم هستند که چنین باوری درست و عملی نمی باشد...

- هیچگاه داروی مصرفی را با نظر خودتان افزایش یا کاهش ندهید و هرگز بدون توصیه پزشک داروهای خود را قطع نکنید .

ابتدای شروع تغذیه کمکی شیرخوار به پیشگیری از وقوع آسم کمک شایانی می کند.

استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است و اصرار بیمار در تجویز و مصرف آنها صحیح نیست

## ❖ اصول استفاده از اسپری :

1- سرپوش اسپری را برداری و مخزن اسپری را تکان دهید

2- به آرامی و به طرز یکنواخت نفس خود را بیرون دهید

3- اسپری را در داخل دهان فرو برید

4- " رهاگر " 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

5- برای حدود 10 ثانیه نفس را حبس کنید

6- نفس خود را به آرامی و به صورت یکنواخت خارج می سازید

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