



موضوع:

مراقبت در آسم

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

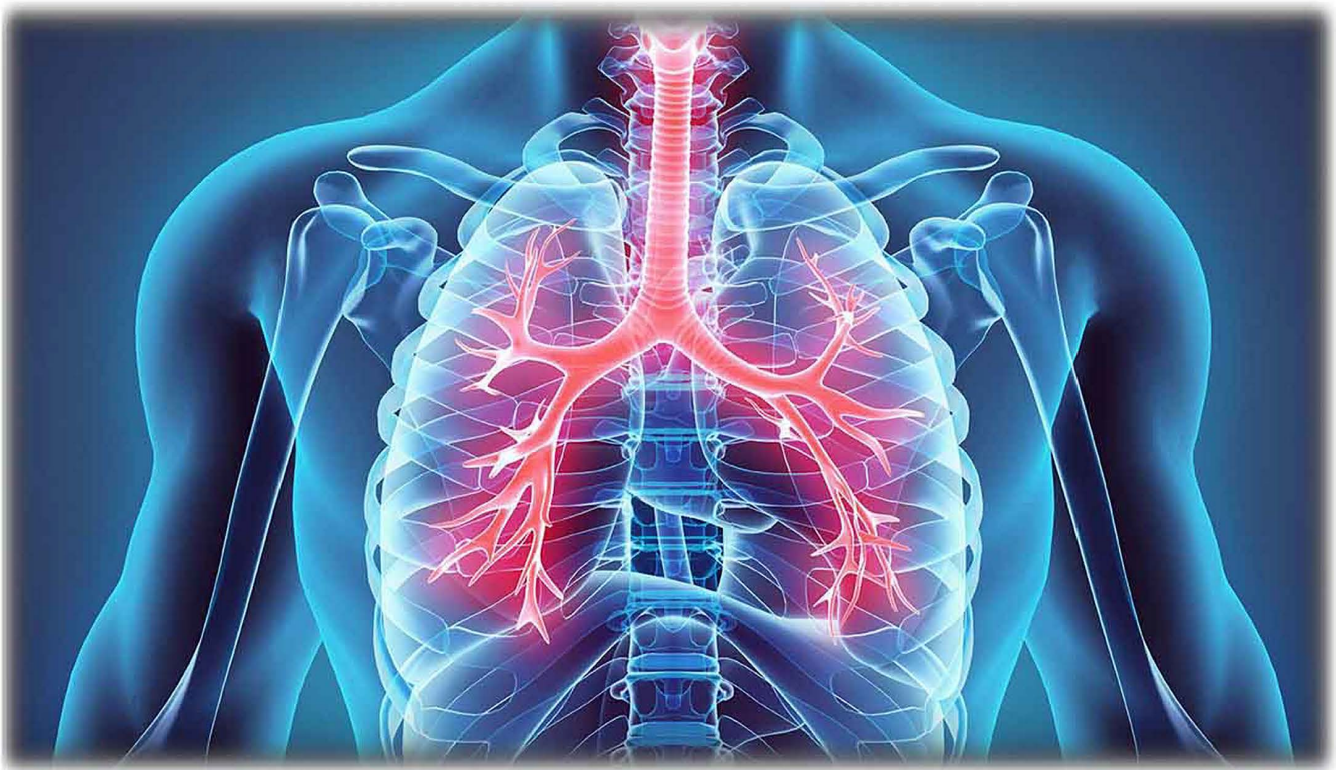
مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





دستورالعمل و راهنمای پرستاری

جهت آموزش به بیمار مبتلا به آسم





آسم

آسم یک بیماری است که در آن راه های تنفسی شما تنگ و متورم شده و بیش از اندازه مخاط تولید می کند. این امر سبب به وجود آمدن مشکلات تنفسی، سرفه، تنفس صدا دار و تنگی نفس خواهد شد.

آسم به طور کامل درمان نمی شود اما علائم آن را می توان تا حدی کنترل کرد. از آنجایی که آسم با گذشت زمان تغییر می کند این مهم است که بتوانید نشانه ها و علائم بیماری را به همراه دکترتان پی گیری کرده و درمان مورد نیاز خود را تنظیم کنید.



دلایل ابتلا به آسم

هر دو عامل ژنتیک و محیط در این بیماری دخیل هستند.



محرک های آسم

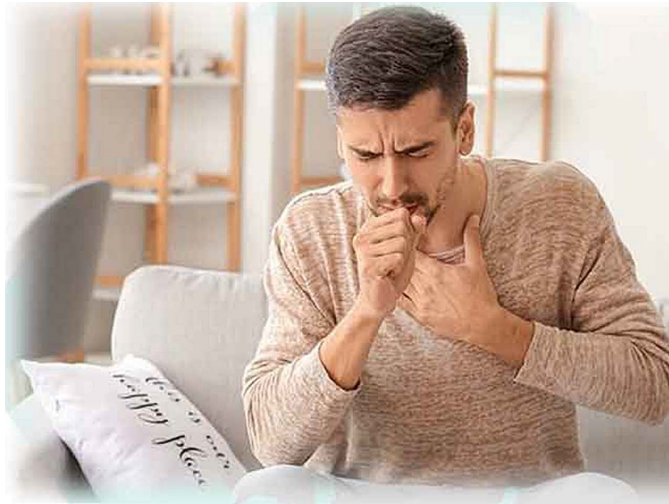
قرار گرفتن در معرض محرک های ویروسی و مواد آلرژی زا می تواند علائم آسم را ایجاد کند. محرک های آسم از فردی به فرد دیگر تغییر می کند. این محرک ها عبارتند از:

- مواد موجود در هوا مانند گرده ها، ذرات ریز، بذره های قارچ، شوره ی حیوانات یا زباله های سوسک ها
- عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی
- فعالیت های فیزیکی (آسم ناشی از ورزش)
- هوای سرد
- آلودگی هوا محرک هایی مانند سیگار
- داروهای خاص مانند بتا بلاکر، اسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن
- استرس و احساسات خیلی شدید
- سولفیت و مواد نگهدارنده بعضی از غذاها و نوشیدنی ها از جمله میگو، میوه ی خشک شده، سیب زمینی های فرآوری شده، آبجو و شراب
- بیماری رفلاکس معده، که در آن اسید معده به سمت حلق بر می گردد.



نشانه های آسم چیست ؟

نشانه های این بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. حملات آسم در بعضی از افراد نادر است و فقط در یک شرایط خاص بروز می کند. مانند زمانی که هیجان زده می شوید. در بعضی افراد نیز نشانه های آسم در همه ی اوقات بروز می کنند.



نشانه ها و علائم آسم عبارتند از:

- تنگی نفس
- تنگی قفسه ی سینه یا درد
- تنف س صوت مانند یا صدار دار هنگام بازدم (تنف س صدا دار یک مشکل رایج در بینی کودکان مبتلا به آسم به شمار می آید).
- خواب ناراحت که ناشی از تنگی نفس، سرفه یا تنفس صدا دار است.
- حملات سرفه یا خس خس سینه که با ویروس های تنف سی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا بدتر می شود.



نشانه ها و علائم بدتر شدن آسم عبارتند از:

- علائم و نشانه های آسم تشدید شده و دردسر ساز می شوند.
- مشکلات تنفسی افزایش می یابد (توسط یک پیک فلومتر اندازه گیری می شود، این وسیله میزان بهبود کارایی شش ها را اندازه گیری می کند).
- نیاز به استفاده از اسپری های تنفسی افزایش می یابد.



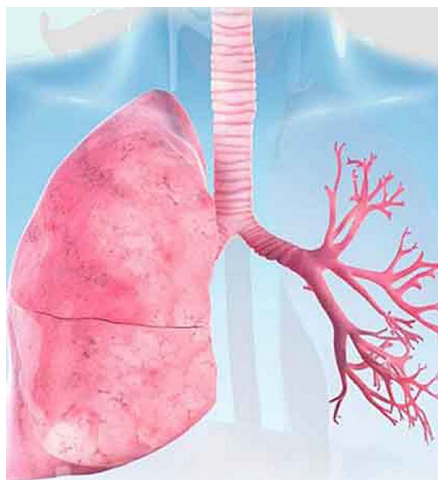
برای بعضی از افراد نشانه ها و علائم فقط در بعضی مواقع بروز می کند:

- آسم ناشی از ورزش، که معمولاً در هوای سرد و خشک بدتر می شود.
- آسم شغلی، که توسط آلرژن های محیط کار ایجاد می شود؛ مانند دود های شیمیایی، گازها یا گرد و خاک
- آسم ناشی از آلرژی، که به علت مواد موجود در هوا مانند آلودگی، تخم قارچ، زباله ی سوسک، ذرات پوست و شوره ی حیوانات خانگی ایجاد می شود.



حمله ی آسم چیست ؟

یک حمله ی آسم می تواند شامل سرفه، تنگی قفسه ی سینه، خس خس و مشکلات تنفسی بشود. حمله هنگامی رخ می دهد که هوا از ریه های شما عبور می کند. همین طور که هوا از درون ریه های شما عبور می کند، مجاری هوا تنگ تر می شود؛ همانند شاخه های یک درخت که از تنه ی آن باریک تر هستند. هنگامی که یک حمله ی آسم رخ می دهد دیواره ی ریه ها متورم شده و مجاری هوا تنگ می شود. هوای کمتری وارد ریه ها شده و در نتیجه هوای کمتری نیز خارج می شود در این حین مخاطی که بدن تولید می کند مجاری هوا را مسدود کرده و وضعیت مشکل تر می شود.





همه ی افرادی که این بیماری را دارند داروهای مشابهی مصرف نمی کنند.
بعضی از داروها ممکن است استنشاقی باشد و بعضی دیگر به صورت قرص مصرف می شود .

داروهای آسم در دو نوع مختلف عرضه می شوند:

- داروهای سریع الاثر
- داروهای کنترل طولانی مدت



داروهای سریع الاثر نشانه های حملات آسم را کنترل می کنند. اگر نیاز به استفاده از داروهای سریع الاثر برای شما افزایش پیدا کرده است به دکترتان مراجعه کنید تا داروهای جدیدی برای شما تجویز کند.

داروهای کنترل طولانی مدت نیز کمک می کند که شما حملات کمتری و خفیف تری داشته باشید اما هنگامی که دچار حمله شده اید کاری نمی تواند انجام دهد.

داروهایی که برای درمان این بیماری استفاده می شود ممکن است عوارض جانبی داشته باشد، اما بیش تر این عوارض خفیف، بوده و به سرعت از بین می روند. از دکترتان در مورد عوارض جانبی این گونه داروها سوال کنید.



به خاطر داشته باشید که شما می توانید آسم را کنترل کنید. به وسیله ی پزشک خود برنامه ای برای مقابله با آسم ترتیب دهید. مشخص کنید که چه کسی قرار است یک کپی از برنامه ی شما را داشته باشد و کجا قرار است نگهداری شود. داروهای کنترل طولانی مدت خود را مصرف کنید حتی اگر خیلی وقت است که علائم آسم را ندارید.

