

## آسم چیست؟



شناسنامه بيمفليت آموزشي كد	
عنوان	آسم
تهيه كننده	صديقه ضعيفي
تاييد كننده	دكتور بارچي نژاد
سال تهيه	۱۳۹۹
ناظر كيفي سوپروايزر آموزش سلامت و نام متخصصين تاييد كننده بيمفليت درج شود.	

آسم يك بيماري تنفسي مزمن است كه با دوره هايي از انسداد قابل برگشت جريان هوا در راههاي تنفسي مشخص مي گردد كه طی آن علايمي نظير سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه رخ می دهد .

### مبتلایان به آسم چه کسانی هستند؟

این بیماری در هر سنی ممکن است ایجاد گردد ولی بیش از ۵۰٪ موارد در کودکان ۲ تا ۱۷ سال ( به طور متوسط زیر ۱۰ سال) ایجاد می شود. در سنين نوجواني ، پسران ۲ برابر دختران به آسم مبتلا هستند ولی در آسمی كه در سنين بزرگسالی آغاز می گردد، گرفتاری زنان بیش از مردان می باشد .

### چه عواملی باعث آسم می شوند؟

طیف وسیعی از عوامل زمینه ساز می تواند حمله حاد آسم را ایجاد کند . مهمترین عوامل زمینه ساز شامل مواد آلرژي زي نظير گرده گیاهان، گرد و غبار، كپك ها يا بعضی از غذاها، ورزش، عفونتهای تنفسي ویروسي، برونشیت و مواد محرک تنفسي شامل، دود سيگار، عطرها، رنگ و

دود گازوئيل، هوای سرد و نیز اسپرين می باشد.

### در طی حمله آسم چه وقایعی در راههای هوایی فرد رخ می دهد؟

در حين حمله آسم، عضلات صاف راههاي هوایی منقبض می شوند، از سوی ديگر التهاب و تورم ناشی از آن نیز در سطح راههاي هوایی رخ می دهد، همچنين لایه مخاطی صاف راههاي هوایی نیز به دليل تحريك زياد، ترشح موكوس فراوان راههاي هوایی مسدود شده و در نتیجه باعث سخت شدن تنفس مخصوصاً هنگام بازدم می گردد و بدنبال آن اكسيژن رسانی به بدن کاهش می يابد.

### علائم شایع حین حمله حاد آسم چه می باشند؟

تنگی نفس، احساس سنگینی در قفسه سینه، خس خس سینه حین بازدم، سرفه خصوصاً شبها، دفع خلط غلیظ، شفاف، زرد، تند شدن تنفس و اگر حمله آسم شديد باشد، علايمي نظير خستگي مفرط، آبی رنگ شدن پوست و تنفس صدا دار

مانند خرخر کردن و اختلال هوشیاری ممکن است بصورت گیجی و بی قراری ایجاد گردد .

### آیا آسم با آلرژی تفاوت دارد؟

آسم انسداد قابل برگشت راههای هوایی است و آلرژی یکی از عواملی است که می تواند حمله آسم را آغاز کند. تمام بیماران مبتلا به آسم، دچار آلرژی نمی باشند. نیز افراد زیادی هستند که دچار آلرژی می باشند ولی مبتلا به بیماری آسم نیستند .

### آیا می توان از حمله آسم پیشگیری کرد؟

بلی . از مواد آلرژی زای شناخته شده و آلاینده های هوا باید دوری کرد. داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می گردند را باید به طور منظم مصرف نمود و حتی زمانی که فرد احساس می کند که مشکلی ندارد، باز هم باید به مصرف آن مبادرت ورزیده، آنها را قطع نکند. از مصرف اسپرین خودداری کند . خود فرد باید عواملی که باعث شروع حمله آسم می گردد، شناخته و از آنها اجتناب ورزد .

### اصول کلی درمان در برخورد با یک بیمار مبتلا به حمله آسم چیست؟

اقدامات اولیه تشخیصی نظیر انجام آزمایش خون و نیز بررسی عملکرد ریه ها باید صورت گیرد. در موارد حملات شدید آسم باید به عنوان یک اورژانس پزشکی، بستری گردد. در صورتی که آسم با عوامل استرس زای روحی- هیجانی مرتبط باشد، قطعاً باید روان درمانی و مشاوره صورت گیرد. در مواردی که ماده آلرژی زای خاص شناسایی گردید واجتناب از آن ماده آلرژی برای فرد مقدور نباشد، باید حساسیت زدایی ( ایمنی درمانی) صورت گیرد. همچنین حین حمله حاد آسم بهتر است بیمار بنشیند. بیمار مبتلا به آسم باید داروهای خود را به طور مرتب مصرف کرده و همیشه همراه خود داشته باشد .

### پیش آگهی مبتلایان به آسم چگونه است؟

علائم بیماری را می توان با درمان مناسب و پایبندی جدی به انجام اقدامات پیشگیرانه کنترل کرد. حدود نیمی از کودکان مبتلا به آسم نهایتاً بهبود

می یابند. در صورتی که درمان صورت نگیرد، حملات شدید آسم به خصوص در بزرگسالان ممکن است مرگبار باشد .

### آیا افراد مبتلا به آسم قادر به انجام ورزش هستند؟

بیماران مبتلا به آسم باید فعالیت ورزشی و بدنی خود را با رعایت اقدامات پیشگیرانه حفظ کنند، در ضمن، از فعالیت ورزشی ناگهانی پرهیز کنند و چنانچه حین ورزش سنگین حمله حاد آسم رخ دهد، بیمار باید سریعاً نشسته و استراحت کند و مقدار اندکی آب گرم نوشیده و از گشاد کننده های استنشاقی (که همیشه باید به همراه داشته باشد) استفاده کند . همچنین ذکر این نکته نیز حایز اهمیت فراوان است که بهترین ورزش برای بیماران آسمی شنا می باشد .

### نتیجه گیری:

بیماری آسم درمان ندارد و بهترین درمان در حال حاضر، پیشگیری و عدم مواجهه با عوامل تحریک کننده حمله حاد آسم می باشد.