

### تعریف:

آسم بیماری شایع مزمنی است که راه های هوایی در ریه ها را تحت تاثیر قرار می دهد. در طی یک حمله آسم، راه های هوایی تنگ و ملتهب شده و در نتیجه نفس کشیدن سخت میشود. حمله آسم میتواند خفیف، متوسط یا شدید باشد

### علائم بیماری:

- تنفس صدادار
- کوتاهی و سختی تنفس
- احساس فشار یا درد در قفسه سینه
- سرفه مقاوم، تحریکی و خشک به هنگام کار و فعالیت (به ویژه سرفه در شبها و صبحهای زود)

### علت بیماری:

به روشنی معلوم نیست علت بیماری آسم چه چیزی است ولی میدانیم که حملات آسم با عوامل زیر در ارتباط هستند:

- ۱- مواد آلرژی زا مانند: گرد و غبار، انواع کپک ها، گرده گیاهان، انواع عطرها، پارچه های پشمی و پرز دار، حشرات خانگی مانند سوسک، انواع اسپری ها و....
- ۲- ورزش ۳- دود سیگار ۴- آلودگی هوا ۵- هوای سرد یا خشک ۶- استرس، اضطراب
- ۷- عوامل موجود در محیط کار (مواد شیمیایی و....)
- ۸- عفونت راههای هوایی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا)

### باید کنترل آسم را در اختیار بگیرید:

برای اینکه همیشه آسان تنفس کنید اولین اقدام آن است که عوامل محرک حملات آسم را در خودشناسایی کنید. تحت نظر یک پزشک متخصص باید زمان و نحوه استفاده از کمک های پزشکی را (دارو ها و اسپری ها) برای کاهش علائم ناشی از آسم بدانید. بنابراین:

- از تحریک کننده های آسم دوری کنید.
- دارو را با نظر پزشک مصرف کنید.
- اسپری های تجویزی توسط پزشک همیشه همراهتان باشد.
- وقتی علائم آسم شروع میشوند سریعاً برای کنترل آنها وارد عمل شوید



### آیا آسم شما تحت کنترل است؟

اگر آسم مانع از فعالیتهای روزمره شما میشود، اگر زیاد به اورژانس مراجعه میکنید یا با اورژانس ۱۱۵ تماس میگیرید و یا زیاد از اسپری سالبوتامول استفاده می کنید، آسم شما تحت کنترل نیست. ولی اگر علائم آسم بندرت در شما ظاهر میشوند با ورزش کردن دچار حمله آسم نمیشوید به راحتی نفس میکشید و حمله آسم شدید نداشته اید در این صورت آسم شما تحت کنترل است.

### تغذیه بیماران مبتلا به آسم

- مصرف مواد سرشار از آنتی اکسیدان که به مقدار زیاد در سبزیجات و میوه ها موجود است
- حذف غذاهای آلرژی زا
- مصرف اسیدهای چرب در رژیم غذایی خصوصاً ماهی تاثیر بسزایی در بهبود آسم دارد.
- نمک طعام پاسخ راه هوایی را افزایش داده موجب افزایش حملات آسم می شود
- از مصرف مواد غذایی خاص، شکلات، توت فرنگی، مرکبات، ماهی در دوران شیرخوارگی خودداری شود.

### شما می توانید بیماری آسم خود را کنترل کنید

You can control Your Asthma !





سازمان بهداشت عمومی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

# آسم



ATF310/3/03.03

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: دکتر نوری

(فوق تخصص آسم و آلرژی اطفال)



آدرس سایت بیمارستان :

## اقدامات اولیه در آسم

- ۱) فرد رابه صورت صاف بنشانید
- ۲) در صورت امکان از آسم یار استفاده کنید
- ۳) اسپری را ۳۰ ثانیه تکان دهید
- ۴) ۲ تا ۴ پاف از اسپری به آنها بدهید
- ۵) کمک کنید ۵ تا ۱۰ نفس از درون آسم یار بکشند
- ۶) این عمل را در صورت عدم بهبودی سه بار به فاصله ۲۰ دقیقه تکرار کنید:
- ۷) در صورتی که بهبودی حاصل نشده است
  - اورژانس ۱۱۵ را خبر کنید
  - تارسیدن آمبولانس دادن ۲ تا ۴ پاف از اسپری
  - سالبوتامول را هر ۱۵ دقیقه ادامه دهید.
  - در موارد زیر سریعاً اورژانس ۱۱۵ را خبر کنید:
  - اگر شخص نفس نمی کشد.
  - اگر علائم آسم شدید تر شده است.
  - اگر شخص دچار حمله آسم شده و اسپری در دسترس نیست.
  - اگر شک دارید که این علائم مربوط به آسم باشد .

منبع: کتاب آلرژی و آسم در کودکان ، محسن رجعتی  
2018

## نکاتی که باید پس از ترخیص به آن ها

### توجه شود

- عدم مصرف غذا های کارخانه ای و دارای افزودنی
- از خوردن میوه هایی مانند خربزه، انگور، کشمش ، بادمجان گردو، ملون خودداری کنید
- فضای خانه آفتاب گیر و دارای تهویه باشد، نمور نباشد و برای جلوگیری از پیچیدن بوی غذا در منزل از هود استفاده شود.
- انجام ورزش منظم و سبک و پرهیز از فعالیت سنگین.
- از در معرض قرار گرفتن دود سیگار، دخانیات، عطر، گردو غبار که تشدید کننده حملات آسم هستند خودداری کنید.

