

\* مددجویان مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری ، مشکلی برای ورزش ندارد .

### عوامل آغازگر حملات آسم :

الف : عوامل حساسیت زای حیوانات .

- ۱- حیوانات دست آموز مانند سگ ، گربه و پرنده در خانه نگهداری نکنید .
- ۲- از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر اجتناب کنید .

ب: هییره موجود در گرد و خاک خانه ها :

هییره موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی شوند و در گرد و خاک خانه ، ملحفه و تشک وجود دارند . بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی قرار دهید و ملحفه ها را هفته های یکبار با آب داغ بشویید .

ج. گرده ها و قارچ های هوازی :

در فصول گرده افشانی ، پنجره ها را بسته و از دستگاه تهویه استفاده نمائید .

د. دود سیگار :

هیچگاه سیگار نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار بکشید .

### آسم چیست ؟

آسم بیماری است که راههای هوایی نسبت به محرکهای گوناگون تحریک پذیر شده و در مقابل این عوامل تنگ می شوند .

### انواع آسم :

- ۱- آسم حساسیتی
- ۲- آسم غیر حساسیتی
- ۳- ترکیبی از این دو نوع

\* آسم حساسیتی معمولا در دوران کودکی شروع می شود و شخص نسبت به گرد و غبار ، گرده گیاهان ، حشرات ، دود دخانیات ، داروها و غذا حساس است .

\* آسم غیر حساسیتی در اثر اختلالات داخلی مانند سرماخوردگی ، عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی یا ورزش تشدید می شود .

### اطلاعات کلی :

\* آسم یک بیماری غیرواگیر است .

افرادی که به آسم مبتلا می شوند اغلب در خانواده هایی با سابقه مثبت فامیلی هستند .

آسم می تواند در هر سنی بروز کند .

حملات آسم قابل پیشگیری است .



بیمارستان امام سجاد (ع) خشت و کنار تخته

# آسم

واحد آموزش به بیمار

لیلا جاویدی

سال ۱۴۰۳

## ه: تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی :

تغذیه با شیر مادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می کند. در شروع تغذیه کمکی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فراورده های گندم، سویا، چپیس، و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم اجتناب کنید.

## علایم وقوع حملات آسم:

۱- افزایش تعداد تنفس

۲- افزایش سرفه، خسخس، تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه

۳- هرگونه سختی در نفس کشیدن

\* این علایم عود شونده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد، حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید باشد مراقبتهای پزشکی برای حملات شدید لازم است.

## موارد پیشگیری:

\* نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در بهبودی بیماری شما موثر است.

\* استنشاق هوای دارای رطوبت ۱۰۰ درصد و گرمای

۳

۳۷ درجه سانتی گراد میتواند از حملات آسم پیشگیری کرد.

\* خود را در معرض تغییرات ناگهانی دما، قرار ندهید و در هوای سرد، صورت و بینی خود را با ماسک بپوشاند

\* نوشیدن مایعات کافی، از سخت شدن ترشحات برونش جلوگیری می کند.

\* برای کمک به خروج ترشحاتی که در راههای هوایی دارید از ورزشهای تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده می شود استفاده کنید.

\* ورزشکاران مبتلا به آسم لازم است با پزشک خود در مورد ادامه ورزش مشورت کنند.

\* از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید.

\* امکان بروز خشکی دهان، سرفه و تحریک گلو، گرفتگی صدا پس از استفاده از اسپری ها برای شما وجود دارد.

\* بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند حتما در مورد مصرف داروهای ضد آسم آموزشهای بیشتری از پزشک خود بخواهند. زیرا این داروها اثرات قلبی و عروقی به همراه دارند.

\* اگر تحت درمان با پردنیزولون هستید و با این دارو مرخص می شوید حتما با پزشک خود در ارتباط باشید تا در صورت بهبودی طبق نظر وی مقدار مصرف دارو کاهش دهید و هرگز دارو را یکباره قطع نکنید.

۴

برخی از اسپری ها به طور مثال: بکلومتازون باعث عفونتهای قارچی دهان و حلق می شوند. به دلیل برای کاهش عفونت قارچی بلافاصله پس از استنشاق اسپری، دهان خود را آب بکشید.

\* در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن پنومونی و آنفولانزا مشورت نمایید.

\* در صورت تغییر رنگ خلط، سنگینی سینه فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.