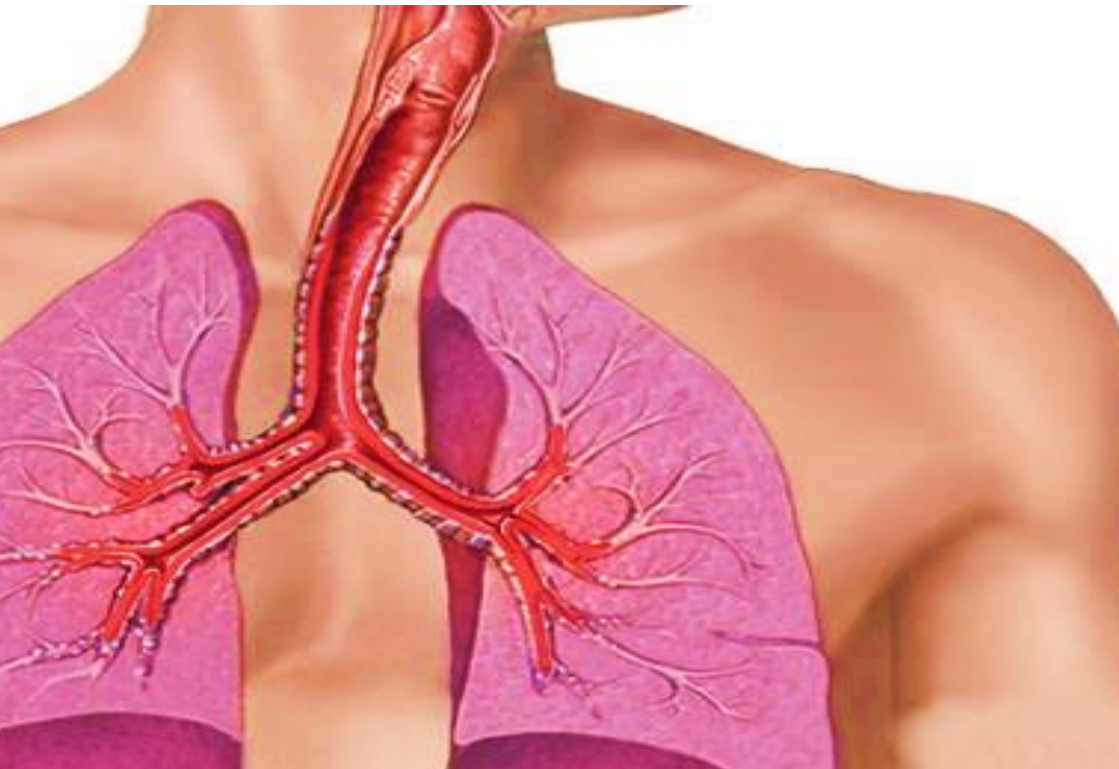


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

بیماری آسم

Asthma

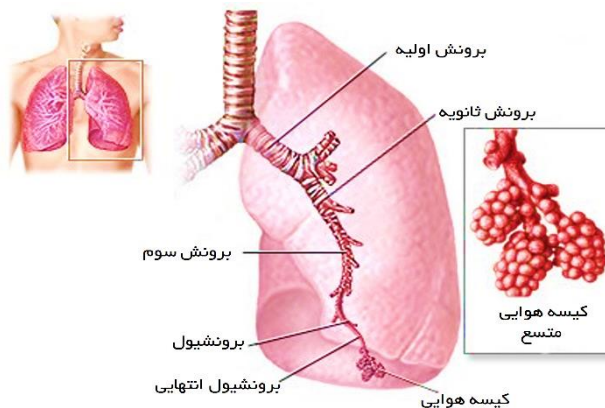


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

آسم چیست؟

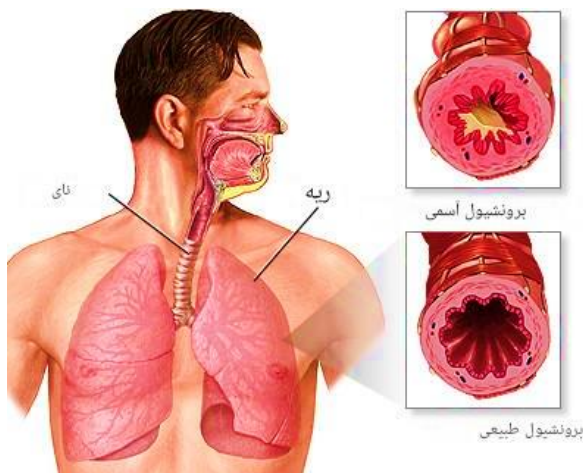
هنگام تنفس، ریه های شما اکسیژن هوا را دریافت کرده و به جریان خون می رساند. سلول های بدن شما برای کار و رشد به اکسیژن نیاز دارند. در طول یک روز عادی، شما نزدیک به ۲۵۰۰۰ بار نفس می کشید. افراد مبتلا به بیماری ریوی در تنفس مشکل دارند. راه های هوایی مسیر انتقال هوا از بینی به سمت کیسه های هوایی ریه هاست.



آسم یک بیماری مزمن (طولانی مدت) ریوی است که باعث تورم و باریک شدن راه های هوایی ریه می شود که منجر به مشکلات تنفسی مانند خس خس سینه، تنگی نفس، سفتی قفسه سینه و سرفه می شود.

آسم افراد در هر سنی را تحت تاثیر قرار می دهد، اما اغلب در دوران کودکی شروع می شود. مجاری هوایی افراد مبتلا به آسم نسبت به مواد حساسیت زا (آلرژنها) حساسیت بیش از حدی نشان می دهد، حتی ممکن است مجاری هوایی این افراد به بعضی مواد خاص استنشاق شده نیز حساسیت نشان دهد. درواقع آلرژن ها مواد مضر نیستند بلکه سیستم ایمنی افراد این عوامل را مضر شناسایی کرده و به آنها حمله می کنند و منجر به التهاب و تورم در محل می شود. در نتیجه علائم آسم زمانی شروع می شود که یک ماده محرک موجب شود که مخاط پوشاننده مجاری هوایی ملتهب و در نتیجه تنگ شود. در این حالت عضلات اطراف مجاری هوایی دچار انقباض ناگهانی می شوند. این اتفاق موجب تنگی بیشتر مجاری هوایی می شود علاوه بر آن مخاط تنفسی که دچار التهاب شده است خلط بیشتری نیز تولید می کند. این خلط اضافه موجب

گرفتگی مجاری هوایی و در نتیجه انسداد بیشتر در مسیر عبور هوا میشود. اگر این علائم شدید باشد و به راحتی کنترل نشود به آن حمله آسم گفته میشود.



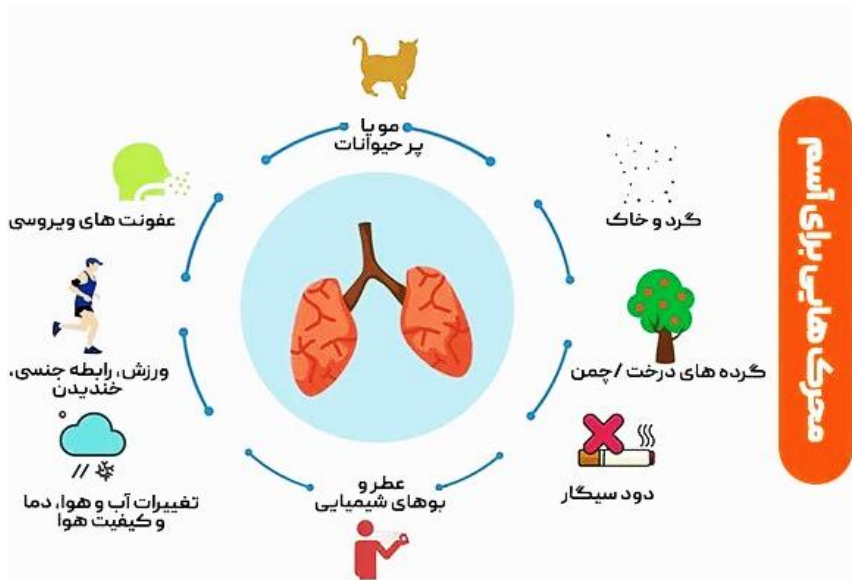
چه عواملی در بروز آسم موثر است؟

علت دقیق آسم ناشناخته است. ژنتیک و محیط احتمالاً در ابتلا به آسم نقش دارند. علل ابتلا به آسم عبارتند از:

- اگر یکی از والدین (مخصوصاً مادر) مبتلا به آسم باشد، احتمال ابتلا به آسم بیشتر است.
- داشتن بیماری‌ها یا شرایط دیگر مانند چاقی و آلرژی
- ابتلا به عفونت‌های مکرر تنفسی در کودکی
- در صورت قرار گرفتن در معرض محرک‌هایی چون دود سیگار در دوران بارداری و یا نوزادی که سیستم دفاعی بدن ضعیف است احتمال بروز آسم در دوران کودکی افزایش می‌یابد.
- در کودکان، آسم در پسران شایع‌تر است. در نوجوانان و بزرگسالان، در زنان شایع‌تر است.

علل مختلفی منجر به عود و شعله ور شدن علائم آسم می شود، عوامل عبارتند از:

- محرک ها
- عفونتهای ویروسی مثل سرما خوردگی و عفونت سینوس ها
- مصرف تنباکو
- آلاینده های هوا مانند دود حاصل از سوختن چوب
- هوای سرد
- ورزش کردن
- عطر ها یا گاز های شیمیایی
- سوزش سر دل به دنبال ریفلاکس معده به مری



برای برخی از بیماران حتی احساسات قوی و استرس نیز میتواند شروع کننده حمله آسم باشد. دقت کنید که کدام یک از موارد ذکر شده موجب شعله ور شدن آسم شما میشود. در این مورد با پزشک خود نیز همکاری کنید تا با کمک یکدیگر این عوامل را تشخیص دهید.

آسم چه علائمی دارد؟

- علائم آسم ممکن است خفیف، متوسط و شدید باشد؛ شایع ترین علائم عبارتند از:
- سرفه: سرفه معمولا صبح زود یا شب تشدید می شود و باعث اختلال در خواب بیمار می شود.
- خس خس سینه یا صدای سوت هنگام نفس کشیدن: این صدا هنگام بازدم بیشتر شنیده می شود و ابتدا فرکانس صدا کم و به تدریج افزایش می یابد.
- مشکلات تنفسی: شامل تنگی نفس، نفس نفس زدن، مشکل در بازدم یا تنفس سریعتر از حد معمول است. هنگامی که تنفس بسیار دشوار می شود، پوست سینه و گردن شما ممکن است به سمت داخل مکیده شود.
- سفتی قفسه سینه: که ممکن است درد، سنگینی یا فشار در ناحیه قفسه سینه احساس شود و تنفس را دشوار کند.



آسم چگونه تشخیص داده می شود؟

اخذ شرح حال: در ابتدا پزشک به بررسی سابقه پزشکی و شرح حال کامل از سابقه خانوادگی آسم و آلرژی می پردازد. پزشک از شما خواهد پرسید که علائم از چه زمانی و چگونه ایجاد شده و در چه زمان هایی علائم شدت می یابند.

معاینه جسمی: پزشک معاینه فیزیکی انجام می دهد و به سمع مدهای تنفسی می پردازد.

تست های عملکرد ریه: از جمله اسپرومتری، برای بررسی میزان عملکرد ریه های شما تست هایی برای اندازه گیری واکنش راه های هوایی به مواجهه های خاص: در طول این آزمایش، غلظت های مختلفی از آلرژن ها یا دارو هایی را استنشاق می کنید که ممکن است ماهیچه های راه های هوایی شما را سفت کنند. اسپرومتری قبل و بعد از آزمایش انجام می شود.

آزمایش کسر اکسید نیتریک بازدمی (FeNO): برای اندازه گیری سطوح نیتریک اکسید در نفس هنگام بازدم. سطوح بالای اکسید نیتریک ممکن است به این معنی باشد که ریه های شما ملتهب هستند.

در صورت داشتن سابقه آلرژی، آزمایشات پوستی یا خونی آلرژیک: این آزمایش‌ها بررسی می‌کنند که کدام آلرژن‌ها باعث واکنش سیستم ایمنی شما می‌شوند.

پیک فلومتر یک ابزار دستی است که به شما کمک می‌کند حداکثر جریان هوای بازدمی را اندازه‌گیری کرده و میزان کنترل آسم خود را بررسی کنید.



هر روز از آن استفاده کنید و نتایج را پیگیری کنید تا پزشک بتواند در مورد آسم شما اطلاعات کسب کند. همچنین ممکن است به شما کمک کند تا تشخیص دهید که آیا آسم شما بدتر می‌شود، حتی قبل از اینکه علائم را داشته باشید.

نتیجه بین ۵۰-۸۰ نشان دهنده آسم متوسط است و نتیجه زیر ۵۰ نشان دهنده حمله شدید است.

در ارتباط با آسم چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

آسم قابل پیشگیری نیست و هیچ درمان قطعی نیز ندارد، اما میتوان با جلوگیری از تماس با محرکها و شروع کننده های حمله آسم از شعله وری آسم پیشگیری کرد.

دو نوع دارو برای درمان آسم استفاده می‌شود:

(الف) داروهای کنترل‌کننده (طولانی مدت):

برای جلوگیری از بروز علائم و کنترل علائم در افراد مبتلا به آسم متوسط تا شدید استفاده می‌شوند. باید این داروها هر روز مصرف شود تا اثر کنند. آنها را حتی زمانی که احساس می‌کنید خوب هستید، مصرف کنید. این داروها را در هنگام سفر نیز باید همراه خود داشته باشید. این دسته دارویی عبارتند از:



جهت دریافت فیلم آموزشی
نحوه استفاده از اسپری های
تنفسی، بارکد مقابل را
اسکن کنید.

- داروهای ضدالتهاب استنشاقی: از ملتهب شدن راه‌های هوایی جلوگیری می‌کنند تا به دور نگه داشتن علائم آسم کمک کنند.
- داروهای شل کننده عضلانی استنشاقی: ماهیچه های راه هوایی را شل می کنند. مانند اسپری سالمترول
- داروهای استنشاقی ترکیبی: این دارو علاوه بر خاصیت ضدالتهاب حاوی شل کننده‌های عضلات تنفسی نیز می باشد.
- اصلاح کننده های لکوترین: عضلات صاف اطراف مجاری تنفسی را شل کرده و تورم را کاهش می دهد. می توانید آنها را به شکل قرص یا مایعات مصرف کنید
- کرومولین: به جلوگیری از حملات آسم (قسمت های ناگهانی تنگی نفس، خس خس سینه و سرفه) کمک می کند، اما حمله آسمی را که قبلاً شروع شده است، متوقف نمی کند.

ب) داروهای تسکین دهنده (نجات بخش):

داروهای تسکین سریع آسم برای کنترل علائم آسم سریع عمل می کنند و زمانی که سرفه، خس خس، مشکل تنفسی یا حمله آسم دارید، آنها را مصرف می‌کنید. به آنها داروهای نجات نیز می گویند.

این دسته دارویی عبارتند از:

- داروهای گشادکننده مجاری ریه استنشاقی (برونکودیلاتور)
- داروهای ضدالتهاب خوراکی



اگر دو بار در هفته یا بیشتر از داروهای تسکین دهنده سریع برای کنترل علائم آسم خود استفاده می کنید، به پزشک خود اطلاع دهید. آسم شما ممکن است تحت کنترل نباشد و پزشک شما ممکن است نیاز به تغییر دوز داروهای کنترل روزانه شما داشته باشد.



فعالیت های مجاز:

گاهی اوقات ورزش باعث ایجاد علائم آسم می شود. داشتن علائم آسم هنگام ورزش به این معنی نیست که نمی توانید یا نباید ورزش کنید. اما از محرک های خود آگاه باشید.

هوای سرد یا خشک ممکن است باعث علائم آسم شود. اگر در هوای سرد یا خشک ورزش می کنید:

- از طریق بینی نفس بکشید.
- روسری یا ماسک را روی دهان خود قرار دهید.

وقتی هوا آلوده است ورزش نکنید. از انجام ورزش در نزدیکی مزارع یا چمن هایی که به تازگی چمن زنی شده اند، خودداری کنید.

قبل از ورزش بدن خود را گرم کنید و بعد از آن سرد شوید:

- برای گرم کردن، قبل از افزایش سرعت، پیاده روی کنید یا فعالیت ورزشی خود را به آرامی انجام دهید.
- هر چه بیشتر گرم کنید، بهتر است.
- برای خنک شدن، چند دقیقه پیاده روی کنید یا فعالیت ورزشی خود را به آرامی انجام دهید.

برخی از انواع ورزش ممکن است کمتر از سایرین باعث ایجاد علائم آسم شوند.

شنا ورزش خوبی برای افراد مبتلا به آسم است. هوای گرم و مرطوب به دور نگه داشتن علائم آسم کمک می کند. فوتبال، بیسبال و سایر ورزش ها که سریع حرکت نمی کنید، کمتر احتمال دارد علائم آسم شما را تحریک کنند. فعالیت هایی که شما را همیشه در حال حرکت سریع نگه می دارند، مانند دویدن، بسکتبال یا فوتبال احتمالاً علائم آسم را تحریک می کنند.

قبل از ورزش، داروهای استنشاقی کوتاه اثر یا تسکین دهنده سریع خود را مصرف کنید.

- آنها را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از ورزش مصرف کنید.
- آنها می توانند تا ۴ ساعت کمک کنند.

داروهای استنشاقی طولانی اثر نیز ممکن است کمک کنند.

- حداقل ۳۰ دقیقه قبل از ورزش از آنها استفاده کنید.
- آنها می توانند تا ۱۲ ساعت کمک کنند. کودکان می توانند این دارو را قبل از مدرسه مصرف کنند و برای کل روز مفید خواهد بود.

توجه داشته باشید که استفاده از این نوع دارو هر روز قبل از ورزش ممکن است به مرور زمان اثربخشی آن را کاهش دهد.

توصیه های پزشک خود را در مورد اینکه کدام دارو و چه زمانی استفاده کنید، دنبال کنید.

تغذیه:

رژیم غذایی جهت از بین رفتن علائم آسم وجود ندارد اما توصیه های زیر کمک کننده هستند:

- برای حفظ وزن سالم غذا بخورید. اضافه وزن می تواند آسم را بدتر کند. حتی کاهش وزن اندکی می تواند علائم شما را بهبود بخشد. یاد بگیرید که چگونه درست غذا بخورید تا در طولانی مدت وزن سالمی داشته باشید.
 - میوه و سبزیجات فراوان بخورید. آنها منبع خوبی از آنتی اکسیدان هایی مانند بتا کاروتن و ویتامین های C و E هستند که ممکن است به کاهش تورم ریه و تحریک (التهاب) ناشی از مواد شیمیایی آسیب زننده به سلول معروف به رادیکال های آزاد کمک کند.
 - از غذاهای محرک آلرژی پرهیز کنید. واکنش های غذایی آلرژیک می تواند باعث علائم آسم شود. در برخی افراد، ورزش بعد از خوردن یک غذای آلرژیک منجر به علائم آسم می شود.
 - ویتامین D مصرف کنید. افراد مبتلا به آسم شدیدتر ممکن است سطح ویتامین D پایینی داشته باشند. شیر، تخم مرغ و ماهی هایی مانند سالمون همگی حاوی ویتامین D هستند. حتی گذراندن چند دقیقه در خارج از منزل زیر نور خورشید می تواند سطح ویتامین D را افزایش دهد.
 - از سولفیت ها اجتناب کنید. سولفیت ها می توانند علائم آسم را در برخی افراد ایجاد کنند. سولفیت ها که به عنوان نگهدارنده استفاده می شوند را می توان در شراب، میوه های خشک، ترشیجات، میگوی تازه و منجمد و برخی مواد غذایی دیگر یافت.
 - همچنین ممکن است مصرف کمتر نمک (سدیم) یا خوردن غذاهای غنی از روغن های موجود در ماهی های آب سرد و برخی آجیل ها و دانه ها (اسیدهای چرب امگا ۳) علائم آسم را کاهش دهد. اما برای تأیید این موضوع به تحقیقات بیشتری نیاز است.
- انتخاب آگاهانه در مورد اینکه چه غذاهایی بخوریم و از چه غذاهایی اجتناب کنیم، آسم را درمان نمی کند. اما خوردن یک رژیم غذایی متعادل و اجتناب از غذاهای محرک شناخته شده ممکن است علائم و سلامت کلی شما را بهبود بخشد.

اگر نیاز به کاهش وزن دارید:

- به تدریج وزن کم کنید.
- ۳ وعده غذایی بزرگ در روز را با چند وعده غذایی کوچکتر جایگزین کنید. به این ترتیب زیاد گرسنه نخواهید شد.

- با پزشک خود در مورد برنامه ورزشی صحبت کنید که به شما در سوزاندن کالری کمک می کند.

خودمراقبتی:

ریه های شما به هوای تمیز نیاز دارند. بنابراین اگر سیگار می کشید، بهترین کاری که می توانید برای ریه های خود انجام دهید ترک سیگار است. با پزشک خود در مورد راه های ترک صحبت کنید. حتی استنشاق دود سیگار می تواند باعث آسیب بیشتر شود. بنابراین از افراد دیگر بخواهید که در اطراف شما سیگار نکشند و در صورت امکان آن را به طور کامل ترک کنید.

همچنین باید از سایر اشکال آلودگی مانند آگزوز خودرو و گرد و غبار اجتناب کنید. در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است، پنجره ها را ببندید و اگر می توانید داخل آن بمانید. از بوها و دودهای شدید دوری کنید.

همچنین، زمانی که هوا خیلی گرم یا خیلی سرد است، داخل خانه بمانید.

از عفونت دوری کنید. همیشه بعد از رفتن به دستشویی و زمانی که در اطراف افرادی هستید که مریض هستند حتما دستهای خود را بشویید. از جمعیت زیاد و محل های پر ازدحام دور بمانید. از افرادی که سرماخوردگی دارند بخواهید ماسک بزنند یا وقتی حالشان بهتر شد به دیدتان بیایند.

مدیریت محرک های آسم:

گرد و غبار می توانند باعث حمله آسم شوند. برای جلوگیری از حملات:

- از روکش تشک و روبالشی ضد حساسیت استفاده کنید.
- از بالش های پر شده، لحاف یا روتختی استفاده نکنید.
- رختخواب خود را هر هفته بشویید و کاملاً خشک کنید.
- مرتباً با استفاده از جاروبرقی محیط را جاروبرقی بکشید.



- سطح رطوبت نسبی در خانه را در حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد پایین نگه دارید.

آلودگی هوا می تواند باعث حمله آسم شود. این آلودگی می تواند از کارخانه ها، اتومبیل ها یا دود آتش سوزی ناشی شود. به پیش بینی های کیفیت هوا در رادیو، تلویزیون و اینترنت توجه کنید.



سوسک ها و سایر آفات اغلب در جاهایی یافت می شوند که غذا خورده می شود و خرده های آن باقی می ماند. برای کنترل آفات در خانه:

- تا جایی که می توانید منابع آب و غذا حشرات موذی را حذف کنید.
- ظروف و خرده های غذا را فوراً تمیز کنید.
- مواد غذایی را در ظروف دربسته نگهداری کنید.
- زباله ها را در ظرف دربسته نگهداری کنید.
- اغلب مناطقی را که ممکن است سوسک ها یا موش ها را جذب می کنند جارو کنید.
- ترک ها را در کابینت ها، دیوارها، قرنیزها و اطراف لوله کشی درزبندی کنید.
- از اسپری ها و مه پاش ها خودداری کنید زیرا ممکن است باعث حملات آسم شوند.



حیوانات خانگی پشمالو می توانند باعث حمله آسم شوند. در این شرایط خود را محافظت کنید:



- دور نگه داشتن حیوانات خانگی از اتاق خواب
- شستن حیوانات خانگی
- استفاده از روکش تشک و بالش ضد حساسیت
- افراد مبتلا به آسم به خز حیوان خانگی خود حساسیت ندارند، بنابراین کوتاه کردن خز حیوان خانگی به آسم شما کمک نمی کند.

کپک می تواند باعث حمله آسم شود، خواه به کپک حساسیت داشته باشید یا نه. کپک در فضاهای داخلی در مناطق مرطوب مانند آشپزخانه، حمام و زیرزمین یا جایی که رکود آب رخ داده است رشد می کند. برای کاهش قرار گرفتن در معرض کپک در خانه:

- برای جلوگیری از رشد کپک، وسایل مرطوب را ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت خشک کنید.
- نشی آب را در اسرع وقت برطرف کنید.
- در صورت کپک زدگی کاشی های سقف و فرش را تعویض کنید.
- از یک دستگاه تهویه مطبوع یا یک دستگاه رطوبت گیر برای پایین نگه داشتن رطوبت داخل خانه استفاده کنید.
- رطوبت را زیر ۵۰ درصد نگه دارید. بیش از یک بار در روز با رطوبت سنج رطوبت محیط را چک کنید.
- کپک را با مواد شوینده و آب از روی سطوح سخت پاک کنید. کاملاً خشک کنید.
- پس از دوش گرفتن، پنجره را باز کنید.

نحوه استفاده از دستگاه پیک فلومتر:

ابتدا درجه دستگاه را در پایین ترین حالت قرار دهید



صاف بایستید و سر خود را بالا ببرید و نفس عمیق بکشید. ریه های خود را تا آخر پر کنید. (ایستادن به شما کمک می کند هوای بیشتری در ریه های خود وارد کنید.)



قطعه دهانی را در دهان خود، بین دندان های خود قرار دهید. لب های خود را در اطراف آن ببندید. زبان خود را داخل سوراخ قرار ندهید یا دریچه های پشت را مسدود نکنید.



تا جایی که می توانید محکم و سریع فوت کنید. می خواهید با تنفس خود نشانگر را تا جایی که می توانید حرکت دهید، پس روی بازدم شدید و سریع تمرکز کنید.

نشانگر را به پایین برگردانید و این مراحل را دو بار دیگر تکرار کنید.

بالاترین عدد از دو عدد را در دفتر خود ثبت کنید. اگر بهترین تلاش شما در ناحیه قرمز است، فوراً داروهای تسکین دهنده خود را مصرف کنید و با پزشک خود تماس بگیرید یا به اورژانس بروید.



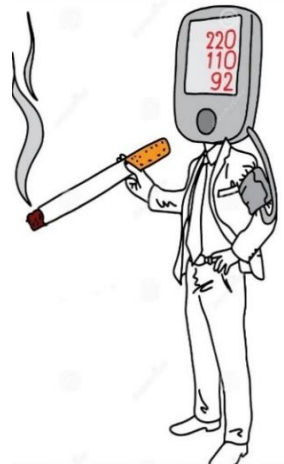
ترک دخانیات:

اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید. این مهم ترین قدمی است که می توانید برای درمان برونشیت مزمن بردارید.

توصیه های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

- ✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد.
- ✚ بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- ✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
- ✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
- ✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می کند مدت کوتاهی باقی می ماند.

- ✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.
- ✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می توان کنار گذاشت.
- ✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.
- ✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.



- ✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.
- ✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
- ✚ این فراد نباید بیکار بمانند و در طول روز باید مشغول باشند.
- ✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- سخت تر شدن تنفس
- در هنگام صحبت کردن حتی چند کلمه تنگی نفس دارید
- از عضلات اطراف دنده های خود برای کمک به تنفس استفاده می کنید
- احساس خواب آلودگی یا گیجی می کنید
- نوک انگشتان یا پوست اطراف ناخن‌هایتان آبی است
-



منابع:

<https://medlineplus.gov/>
<https://medsmart.shop/>
<https://www.uptodate.com/>
 MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, A EDITION