



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران



## آسم چیست؟

آسم یک بیماری مزمن است که مجاری تنفسی را تحت تاثیر قرار می دهد. این بیماری باعث تنگی و التهاب راه های هوایی و افزایش خلط 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.

## علائم آسم در بزرگسالان:

سفتی در قفسه سینه، خس خس سینه، تنگی نفس، سرفه و افزایش تولید خلط

حمله آسم زمانی رخ می دهد که علائم شدید شود. حملات می توانند به طور ناگهانی شروع شوند و از خفیف تا تهدید کننده زندگی متغیر باشند.



## علل بروز آسم چیست؟

متخصصان بهداشت دقیقاً نمی دانند چه چیزی باعث آسم می شود، اما به نظر می رسد عوامل ژنتیکی و محیطی هر دو نقش مهمی ایفا کنند. برخی از عوامل، مانند حساسیت به یک آلرژن، ممکن است هم علت و هم محرک باشد. آلرژی زمانی ایجاد می شود که بدن فرد نسبت به یک ماده خاص حساس شود. پس از ایجاد حساسیت، هر بار که فرد با ماده تماس پیدا می کند، مستعد واکنش آلرژیک خواهد شد.

سایر علل به قرار ذیل است:

بارداری، مصرف دخانیات، چاقی، آلودگی هوا، کپک، گرده گل ها، پر و مو و شوره حیوانات، گرد و خاک، گاز حاصل از

بیمارستان امام سجاد(ع) شهریار

شماره تلفن بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری دیماه ۱۴۰۱

پزشک تایید کننده : دکتر مسعود محمدی

سراملو متخصص داخلی

سایت بیمارستان

[www.hospes.iums.ac.ir](http://www.hospes.iums.ac.ir)

پاک کننده ها و رنگ های خانگی، حشرات، استرس، عوامل ژنتیکی، عوامل هورمونی

استرس می تواند منجر به علائم آسم شود، اما بسیاری از احساسات دیگر نیز ممکن است باعث بروز علائم آسم شوند. شادی، عصبانیت، هیجان، خنده، گریه و سایر واکنش های احساسی همگی می توانند باعث حمله آسم شوند. دانشمندان همچنین شواهدی یافته اند که نشان می دهد آسم ممکن است در افراد مبتلا به بیماری های روانی مانند افسردگی بیشتر باشد.



## درمان آسم در بزرگسالان:

\* هدف از درمان آسم، کنترل علائم و نشانه های آسم، به حداقل رساندن احتمال تشدید علائم، حفظ عملکرد طبیعی ریه، کمترین میزان مصرف دارو و به حداقل رساندن عوارض ناشی از مصرف داروها می باشد. مصرف اسپری ها، داروهای

کورتونی، یکی از موثرترین روش های ضد التهابی در درمان آسم می باشد. این قبیل داروها مانع از تشدید علائم آسم نیز می شوند. بعضی داروها ممکن است استنشاقی باشند و برخی دیگر به صورت قرص و خوراکی.

\* ورزش و تمرین بدنی. ابتلا به آسم به معنای دوری از ورزش نیست. بلکه، ورزش راهی است که به تقویت قلب و ریه، و هم چنین تسکین علائم آسم کمک می کند. افرادی که در محیط های سرد ورزش می کنند، بهتر است جلوی دهان خود را بپوشانند تا هوای گرم تری را تنفس کنند.

داشتن وزن متعادل. چاقی و اضافه وزن یکی از دلایل بروز آسم و تشدید علائم می باشد. پس سعی کنید وزن خود را در حالت نرمال نگه دارید.

## مراحل استفاده از اسپری تنفسی:

\* ابتدا اسپری را به شدت تکان دهید

\* درپوش را بردارید

\* در اولین بار استفاده ۱-۲ پاف را در هوا اسپری کنید

\* یک بازدم عمیق بکشید تا ریه ها از هوا خالی شوند

\* اسپری را در دهان خود و بین لب ها محکم نگه دارید

\* هم زمان که یک پاف از دارو را می زنید یک دم عمیق نیز

انجام دهید تا دارو کاملا وارد ریه ها شود

\* اسپری را از دهان خود خارج کنید و چند ثانیه نفس خود را حبس کنید و در پایان دهان خود را با آب بشویید تا اگر مقداری از دارو در دهان باقی مانده، شسته شود اگر در هر بار مصرف دارو نیاز به استفاده از بیش از یک پاف دارید برای هر کدام از پاف ها این مراحل را انجام دهید و بین هر دو پاف حداقل ۲ تا ۳ دقیقه فاصله باشد. \* اگر هم زمان از دو نوع اسپری استفاده می کنید بین مصرف آن ها فاصله ای ۱۰ دقیقه ای را رعایت فرمایید.

منبع: کتاب برونر و سودارث تنفس ۲۰۲۲

