



مرکز آموزشی-درمانی و پژوهشی امام خمینی سراب

آسم چیست؟

(گروه هدف: بیمار)



تهیه و تنظیم: سمانه ادبی (کارشناس پرستاری)

و

واحد آموزش بیمارستان امام خمینی سراب

سال ۹۶

رژیم غذایی مناسب برای بیماران آسمی

❖ کمبود سلنیوم میتواند خطر آسم را به میزان قابل توجهی افزایش دهد؛ منابع عالی سلنیوم: جگر، قلمو، نان تهیه شده از آرد کامل، پیاز، کوجه فرنکی، کلم بروکلی استفاده کنید.

❖ از غذاهای سرخ شده اجتناب کنید

❖ ۸ تا ۶ لیوان آب هر روز بنوشید

❖ از غذاهای ادویه دار و محرک پرهیز کنید



منابع مورد استفاده:

* کتاب پروتر و سودارت

بهترین روش استفاده از اسپری ها

❖ بهترین روش استفاده از اسپری، استفاده از وسیله ای به نام آسم یار یا دیمار است که بیمار در آن نفس میکشد و باعث میشود میزان بیشتری از اسپری درمانی به ریه بیمار وارد شود.



❖ در صورت بروز حمله آسم اولین اقداماتی که میتوانید انجام دهید

۱) بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید

۲) اگر فرد در رختخواب است او را بلند کرده و

زیر سرش را با چند بالش بالا بیاورید، میتوانید

فرد را روی یک صندلی نشانده و از جلو او را

به لبه میز تکیه دهید این کار به بیمار کمک

میکند عمل بازدم را راحت تر انجام دهد

۳) از کشیدن سیگار در نزدیکی بیمار خودداری کنید

۴) استفاده از داروها یا اسپری های تجویز شده تا رسیدن پزشک

۵) سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید اضطراب شما وضعیت فرد را بدتر میکند

اسپیرومتری چیست؟

اسپیرومتری آزمایشی بدون درد است که با آن میتوان حجم تنفسی بیمار را اندازه گیری نمود



درمان آسم:

۱. داروهای زود اثر استنشاقی (کشادکننده های برونش): این داروها متسع کننده برونش هستند این داروها سریع عمل میکنند تا عضلات منقبض اطراف راه های هوایی را کشاد کرده، طوری که راه های هوایی بیشتر باز شده و اجازه دهند هوای بیشتری عبور کند.
 ۲. داروهای کنترل درازمدت آسم:
- کورتیکواستروئیدهای استنشاقی: این داروها تورم راه های هوایی را کاهش میدهند مانند اسپری فلوئیکازون، بکلومتازون، بودزونید.
 - داروهای استنشاقی ترکیبی: (سالمترول-فلوتیکازون)
 - شربت تتوفیلین
 - داروهای استنشاقی سریع اثر: مانند آثرونت

عوامل تشدید کننده حملات آسم

- عوامل حساسیت زا: مانند گرد و غبار و گرده های گیاهان و غذاها و جانوران
- مواد محرک: مانند دود سیگار، آلودگی هوا، بوهای بسیار تند
- عفونت ها: شامل مواد ویروسی و باکتریایی
- فعالیت بدنی شدید (ورزش سنگین)
- آب و هوا (آب و هوای خیلی گرم یا خیلی سرد)
- برخی از داروها مانند آسپرین و پراپرانولول

تشخیص آسم

۱. اولین قدم در تشخیص آسم علائم و نشانه های آسم میباشد
 ۲. اسپیرومتری: در صورتی که FEV1 زیر حد نرمال باشد و بعد از استنشاق اسپری سالبوتامول به حالت نرمال برگردد.
- FEV1: حجم بازدمی با فشار در یک ثانیه

بیماری آسم چیست؟

آسم بیماری است که در آن راه های هوایی نسبت به محرک های گوناگون تحریک پذیر شده و باعث ایجاد ورم و تنگی در لوله های تنفسی میشود و در نتیجه تنگی نفس بروز میکند.

علائم آسم

- تنگی نفس (اغلب شبانه)
- خس خس سینه
- احساس فشار در قفسه سینه
- تند شدن نفس
- دفع خلط
- چهره رنگ پریده و عرق آلود
- کبودی ناخن ها و لب ها
- گرفتگی صدا
- احساس اضطراب و وحشت
- زود خسته شدن