



موضوع :

آسم و آلرژی

تهیه کننده : سمیرا ایزدی

تاریخ تدوین : تابستان 1403

تاریخ چاپ: شهریور ماه 1403

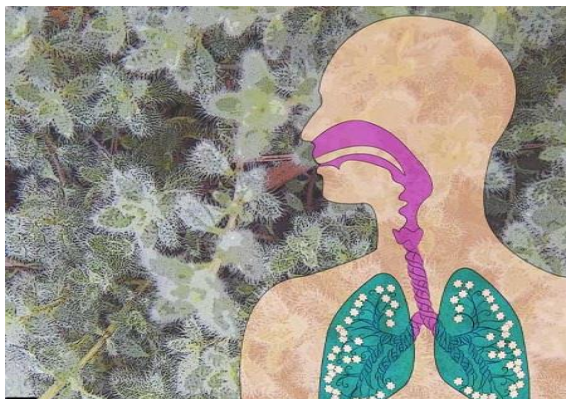
تاریخ بازنگری : چهار سال بعد

تائید کننده:

ویرایش :

کد گزاری :

منبع: کتاب برونر و سودارث



بیمارستان ولیعصر بوانات

3- مصرف مایعات 6 تا 8 لیوان در روز
4- کمبود سلنیوم می تواند خطر ابتلا به آسم را افزایش دهد از منابع عالی سلنیوم از جمله جگر - پیاز - کلم بروکلی و نان کامل استفاده شود.

مراحل استفاده از اسپری :

بهترین روش استفاده از اسپری ها استفاده از وسیله ای به نام دم یار می باشد که باعث می شود بیمار در آن نفس بکشد و میزان بیشتر و بهتری از اسپری وارد ریه های بیمار گردد.

۱_ ابتدا اسپری را به شدت تکان دهید

۲_ درپوش را بردارید

۳_ ۱ تا ۲ پاف از دارو را در هوا اسپری کنید تا دستگاه شروع به کار کند.

۴_ یک بازدم عمیق بکشید تا ریه ها از هوا خالی شوند

۵_ اسپری را در دهان خود و بین لب ها محکم نگه دارید

۶_ هم زمان که یک پاف از دارو را می زنید یک دم عمیق نیز انجام دهید تا دارو کاملاً وارد ریه ها شود

۷_ اسپری را از دهان خود خارج کنید و چند ثانیه نفس خود را حبس کنید

۸_ حال می توانید به آسانی و به صورت معمولی نفس بکشید

۹_ 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.



5

-تغذیه انحصاری با شیر مادر بخصوص در ۶

ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد. بنابراین برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیر مصنوعی استفاده نشود.

-بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند

مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفید کننده ها، جوهر نمک و ... واکنش نشان می دهند و باید از عوامل محرک اجتناب کنند.

-گرده های گیاهی موجود در فضا، اغلب سبب

آسم و آلرژی های فصلی می شوند. درختانی

مثل نارون، کاج، سپیدار، علوفه های هرز در

فصول مختلف مشکل ساز هستند. در

فصل های گرده افشانی با بستن درب و

پنجره ها می توان از نفوذ گرده ها به اتاق

جلوگیری کرد.

-رطوبت و گرما سبب رشد قارچ ها و کپک ها

می شوند. کپک ها و قارچ ها از عوامل آلرژی زا

در فضاها بسته به شمار می روند. لذا باید

محل های مرطوب (حمام، زیرزمین) مکرراً تمیز

شوند

رژیم غذایی مناسب بیماران آسم:

۱- از غذا های سرخ کردنی اجتناب شود .

2- از غذا های حاوی ادویه اجتناب شود.



4

بیماری آسم

آسم، بیماری مزمن التهابی راه های هوایی می باشد. هرچند این التهاب علل متفاوتی دارد اما در نهایت وقتی به خوبی درمان نشود و سیر مزمن پیدا کند منجر به تغییراتی در ساختمان راه های هوایی می گردد که منجر به افزایش پاسخ دهی راه های هوایی به محرک های نظیر: فعالیت، دود، بو، آلودگی هوا و عفونت ها می گردد. راه هوایی ملتهب در هنگام مواجهه فرد با محرک هایی مثل فعالیت یا دود دچار تنگی می شود که این تنگی در اوایل برگشت پذیر هست و باعث علائمی نظیر سرفه، خس خس سینه، احساس گرفتگی در قفسه سینه و کم آوردن نفس می شود

- پوشش داخلی راه های هوایی متورم و ملتهب می گردد.

- ترشحات راه های هوایی (موکوس) زیاد می شود.

- عضلات اطراف راه های هوایی منقبض می گردد.

علل آسم :

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی نشان داده شده که اگر افراد خانواده سابقه انواع بیماری های آلرژیک (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) را داشته باشند، احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می شود. همچنین تماس با بعضی از مواد حساسیت زا و محرک ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد. برخی افراد به دلیل تماس های شغلی ممکن است دچار آسم شوند (نظیر کارگران نانوایی، چوب بری، رنگ سازی و ...). همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد

عوامل تشدید کننده آسم :

1- عوامل حساسیت زامانند گرده ای گیاهی

- ۲- مواد محرک را از جمله دود سیگار و بو بسیار تند
- ۳- عفونت شامل ویروسی و باکتریایی
- ۴- فعالیت بدنی سنگین (ورزش سنگین)
- ۵- آب و هوا
- ۶- برخی از دارو ها از جمله اسپیرین و ایندرا

علائم آسم

شایع ترین علائم آسم عبارتند از

سرفه: سرفه بیماران مبتلا به آسم اغلب در شب و اوایل صبح بدتر می شود و مانع خواب می شود. ممکن است تک تک یا حمله ای باشد ولی اکثراً به مدت طولانی ادامه می یابد.

خس خس: خس خس عود کننده نیز از علائمی است که باید در صورت مشاهده، به آسم مشکوک شد.

تنگی نفس: وجود تنگی نفس نیز به عنوان یکی از علائم مشکوک به آسم نیاز به ارزیابی بیشتر دارد.

حمله آسم:

وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن حمله آسم اطلاق می شود. حملات آسم شدت های متفاوتی دارند. بعضی از آنها می توانند آن قدر شدید باشند که سبب مرگ شوند

علائم حمله آسم عبارتند از

تنگی نفس شدید، تنفس سریع، عرق سرد-
خس خس پیشرونده-

استفاده از عضلات فرعی تنفس به صورت داخل-
کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده ای
نا توانی در بیان حتی یک جمله-افت هوشیاری

تشخیص آسم :

بررسی علائم و ارزیابی شرح حال ، بررسی بیماری های همراه، عوامل خانوادگی و فاکتورهای مداخله گر، از جمله سابقه آلرژی فصلی، پولپ بینی یا شروع خس خس سینه به دنبال فعالیت جسمی یا تماس با مواد محرک که به نفع تشخیص آسم است

درمان آسم :

آسم یک بیماری مزمن است و تاکنون راهکاری برای ریشه کن کردن آسم پیدا نشده است، ولی این بیماری را می توان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علائم و حملات آن پیشگیری شود. در صورت کنترل بیماری آسم می توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود. باید دانست که علاوه بر درمان دارویی، پرهیز از عوامل محرکی که سبب بدتر شدن آسم می شوند نیز بسیار مهم است

درمان دارویی آسم:

برای درمان آسم از دو دسته اصلی

دارویی استفاده می شود:

داروهای سریع الاثر

این داروها با شل کردن انقباض عضلات راه های هوایی سبب گشاد شدن راه های هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است و در هنگام بروز اولین علائم تشدید بیماری باید به کار روند. معروف ترین دارو از این گروه اسپری ها از جمله سالبوتامول می باشد.

داروهای کنترل کننده

خاصیت مشترک این دسته دارویی، اثرات ضدالتهابی آنهاست و از این راه علائم آسم را کاهش می دهند. این دسته دارویی باید روزانه، به طور منظم و برای طولانی مدت استفاده شوند. سردسته این گروه از داروها از استروئیدها هستند. ماند اسپری فلوئیکازون

اقدامات پیشگیرانه برای کنترل آسم:

به هنگام آلودگی شدید هوا از خروج از منزل و خصوصاً ورزش در فضای آزاد اجتناب شود. به منظور پیشگیری از آلودگی هوای داخل منزل از سوخت های بیولوژیک نظیر چوب، فضولات استفاده نشود.