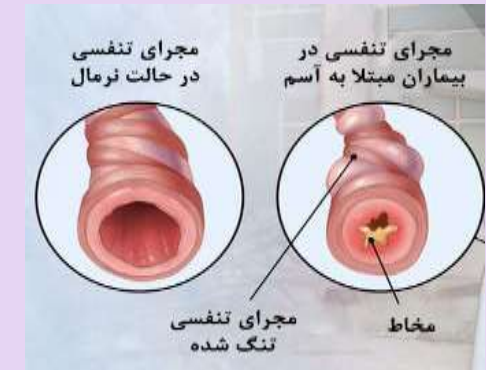


بیماری آسم نوعی بیماری ریه است که ، مسیر جریان هوا که وظیفه حمل هوا به داخل ریه را بر عهده دارد ، نازک و متورم شده ، مخاط این ناحیه افزایش می یابد و فرد دچار تنگی نفس – خس خس و سرفه می گردد.



علائم بیماری

علائم و نشانه های بیماری آسم هم از نظر شدت و هم از نظر شکل علایم در بین افراد متفاوت است . ممکن است شما فقط در هنگام ورزش دچار حملات آسمی شده و یا همیشه در خطر این حملات باشید . علایم و نشانه های بیماری و حملات آسم

شامل :

• تنگی نفس

• سفت شدن قفسه سینه و درد سینه

• مشکل در خوابیدن به دلیل تنگی نفس

• سرفه

• صدای سوت یا خس خس در هنگام بازدم

• حملات آسمی در زمان : ورزش ، فعالیت شدید و

حساسیت ، بیشتر است .



علت بیماری

علت اصلی بیماری آسم مشخص نیست ولی ترکیبی از عوامل محیطی و وراثتی می توانند در ایجاد بیماری موثر باشند و همچنین :

- مواد حساسیت زای موجود در محیط

- عفونت های تنفسی از قبیل سرماخوردگی

- فعالیت های جسمانی

- هوای سرد – آلوده و پر از دود

- بعضی از داروها مانند آسپرین ، بروفن ، ناپروکسن

- ناراحتی های روحی و استرس

- مواد نگهدارنده موجود در غذا

- بیماری رفلاکس معده و مری

- چرخه قاعدگی در بعضی از خانمها



بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی
((آموزش ضمن خدمت))

شماره پمفلت : ۰۱ - ۷۴ - EP - PA

آسم



تهیه کننده : نیلوفر صمدی - کارشناس پرستاری

ناظر کیفی : آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

زمستان ۱۴۰۰



- کم کردن لباسها و خنک کردن محیط برای جلوگیری از تعریق
- اجتناب از مصرف اسپرین ، غذاها و نوشیدنی های حاوی کافئین و قهوه و چای ، نوشابه های دارای کولا و الکل

- آموزش به بیمار جهت ترک سیگار و قلیان
- داروهای تجویز شده طبق دستور پزشک مصرف شود و بدون دستور پزشک قطع نشود.
- کاهش مصرف چربی
- در صورت مواجهه با هوای سرد از ماسک استفاده کنید.

- گرد گیری منظم و ساییل خانه و محیط کار
- منابع :
- پرستاری داخلی و جراحی برونر سوادرت ۲۰۱۸ جلد ۵
- تنفس و تبادلات گازی
- اصول طب داخلی هاریسون ۲۰۱۲ - بیماری های دستگاه تنفس

عواملی که خطر آسم را افزایش می دهند شامل :

- ابتلای حداقل یکی از بستگان به آسم - ابتلا به بیماری های آلرژیک - چاقی و اضافه وزن - سیگار - قلیان و قرار گرفتن در معرض دود سیگار و قلیان - فرزند مادران بارداری که سیگار می کشند - قرار گرفتن در معرض آلوده کننده های هوا - قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی در بعضی مشاغل

مراقبت های پرستاری آسم

- آموزش تمرینات تنفسی عمیق و موثر
- نشستن در وضعیت نیمه نشسته جهت بهبود تنفس
- از بالش ها و تشک های آلرژي زا استفاده نکنید.
- اتاق بیمار ساکت و بدون محرک های تنفسی و گلها ، سیگار ، قلیان و عطرها باشد.
- در یافت مایعات کافی باعث رقیق شدن ترشحات می شود.