

آسم یک بیماری همیشگی (مزمن) است اما می توان آن را کنترل نمود. در بیماری آسم بخش هایی از دستگاه تنفس دچار حساسیت بیش از اندازه و تورم می شود. حساسیت و تورم باعث سرفه و تنگی نفس شده و نفس کشیدن را سخت می کند. در بعضی مواقع تنها علامت آسم سرفه است. آسم در برخی اوقات بروز می کند و در روزهای بهبودی شخص مشکل تنفسی ندارد.

برخی عوامل باعث بروز آسم (تنگی نفس و سرفه) می شوند که با پرهیز از این عوامل می توان تا حدود زیادی از بروز آسم جلوگیری کرد موادی مثل گرده های گیاهان، گرد و غبار، سوسک ها، حیوانات خانگی مثل سگ و گربه و خرگوش و جوجه، گرماو سرما، بوها (مثل ادکلن ها و خوشبو کننده های هوا و عطر های قوی)، دود و به خصوص دود سیگار، واکس و رنگ و تینر، سرما خوردگی، ورزش، برخی از پارچه ها، صابون ها و شویندهای مختلف، آجیل و شکلات و تخم مرغ. اضطراب و برخی از هیجانات عاطفی.

هیره موجود بسیار ریزی است که در گرد و خاک و در پتو و بالش و ملافه و تشک و فرش و پرده و مبلمان منزل و اسباب بازی های پشمی و پارچه ای زندگی می کند. هیره ها از مهمترین عوامل شروع حمله های آسم هستند، بنابراین باید هر هفته یک بار این وسایل با آب داغ شسته شده و در آفتاب یا با استفاده از اتو خشک شوند. بهتر است در اطراف بالش و تشک یک رویه پلاستیکی کشیده شود که جلوی رشد هیره ها را بگیرد. افراد مبتلا به آسم نباید از بالش های حاوی پر استفاده کنند

بستن در و پنجره هادر فصل های گرده افشانی درختان به خصوص در فصل بهار از ساعت ۱۰-۷ صبح و ۹-۵ عصر، شروع درمان سرما خوردگی در

سریعترین زمان ممکن، استفاده از جارو برقی و فیلتر هوا و شستن زمین برای کم کردن گرد و غبار محیط زندگی، استفاده از دارو های تجویز شده توسط پزشک معالج برای پیشگیری از شروع آسم از جمله مواردی است که از بروز آسم جلوگیری می کند.

به هنگام تنگی نفس، نفس کشیدن (دم) با دهان بسته به اندازه ۳ شماره و فقط از طریق بینی ضروری است (به اندازه زمان لازم برای گفتن جمله " گل را بویید "). برای بیرون دادن نفس (بازدم)، باید لبها را به صورت غنچه کرده و با دهان نفس را به اندازه ۷ شماره بیرون داد و از عضلات شکم برای بیرون دادن نفس استفاده کرد ( زمان لازم برای بیرون دادن نفس به اندازه زمان لازم برای گفتن جمله " شمع را فوت کنید "). تنفس به هنگام بروز آسم باید منظم و آرام باشد.

به هنگام بروز آسم باید مایعات کافی (۳-۲ لیتر در روز) و غذا به مقدار کم و به دفعات زیاد (غذا کافی و در عین حال سبک باشد) و از دستگاه بخور استفاده شود.

از ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و در هوای مه آلود باید خودداری شود.

چاقی آسم را تشدید می کند، افراد مبتلا به آسم باید تلاش نمایند که وزن خود را کم کنند.

برخی از داروهای ضد آسم باعث افزایش قند خون می شوند که در این مواقع مصرف مواد قندی را باید کاهش داد برای آشنا شدن با این نوع دارو ها بهتر است از پزشک معالج خود نام این دارو ها را بپرسید ( از این دارو ها می توان بکلو متازون را نام برد ).

# در باره بیماری آسم

## بیشتر بدانید

تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر پرستاری

بیمارستان بو علی سینا خرمدره

بهار سال ۱۳۹۲

برخی از داروهای ضدآسم که به صورت اسپری هستند مانند بکلو متازون و کرومولین باعث برفک و عفونت دهان می شوند برای جلوگیری از ایجاد این مشکل، بعد از استفاده از این داروها باید دهان را با آب شستشو داد.

مراحل استفاده از اسپری بدین شرح است :

۱- به هنگام استفاده از اسپری کاملاً " صاف بنشینید .

۲- قبل از استفاده از اسپری دهان خود را مرطوب کنید.

۳- اسپری را به آرامی تکان دهید .

۴- تمام نفس خود را بیرون بدهید.

۵- اسپری را بین دندان ها قرار داده ( اسپری را گاز نگیرید) و قسمت دهانی اسپری را با لب هایتان بپوشانید.

۶- یک بار اسپری را بزنید.

۷- بعد از زدن اسپری دهان خود را بسته و نفس های عمیق بکشید تا دارو که به شکل گاز است به دستگاه تنفس شما برسد. یادتان باشد پس از زدن اسپری ،گاز موجود در دهانتان را قورت ندهید . **توجه:** تعداد زدن اسپری توسط پزشک معالج شما تعیین

می شود فاصله بین هر پاف باید ۳ دقیقه باشد .