

مقدمه :

کلمه آسم از زبان یونانی گرفته شده که معنی آن تنگی نفس است. آسم یک بیماری مزمن است که در آن تنگی نفس به علت ورم لوله های تنفسی به وجود می آید و اگر این ورم درمان شود تنگی نفس هم از بین می رود. یکی از دلایل ورم در افراد مبتلا به آسم حساسیت یا آلرژی است

انواع آسم:

- ۱) آسم آلرژیک (حساسیتی) که معمولاً در سن کودکی و جوانی بیشتر دیده می شود و زمینه حساسیت بزرگترین عامل خطر برای بروز آن می باشد.
- ۲) آسم غیر آلرژیک: که بیشتر در بزرگسالان دیده می شود.
- ۳) آسم مختلط: ترکیبی از عوامل حساسیت زا و عفونت ها سبب این نوع اسم می شود

علل ایجاد کننده آسم:

- ۱) آلرژنهای خارجی (درختها، بوته ها، آلودگی هوا)
- ۲) آلرژن های داخلی (گرد و خاک، حشره کش ها)
- ۳) قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی

- ۴) سرما خوردگی، عفونت ها و سینوزیت ها
- ۵) غذاها (فلفل، زعفران، کرفس، انگور، خربزه، آجیل) و افزودنی های غذایی
- ۶) ورزش شدید
- ۷) پشم و پر حیوانات (گره، سگ، اسب، موش)
- ۸) عواطف شدید (ترس، خشم، خنده، گریه)
- ۹) داروها (آسپرین، بروفن)



علائم

✓ تنگی نفس - سرفه - خس خس سینه

درمان: داروهای گشادکننده راه های هوایی مثل

اسپری سالبوتامول

✽ داروهای ضد ورم مثل بکلومتازون

آموزش به بیمار: از گرد و غبار، دودسیگار، گرده

های گیاهان، موی حیوانات، عطرها، مواد شوینده اجتناب کنید.

✓ در اتاق خواب از موکت استفاده کنید .
✓ از رفتن به محل های شلوغ، آلوده، پر گرد و غبار و همچنین تماس با افراد مبتلا به سرما خوردگی و عفونت های تنفسی خودداری کنید.

✓ در سرمای هوا محیط خانه را معتدل نگه دارید و نگذارید خیلی سرد و یا خیلی گرم شود.

✓ از انجام ورزش های سخت که ممکن است حملات آسم را تشدید کند اجتناب کنید .

✓ هنگام انجام ورزش از ماسک استفاده کنید
✓ روزانه مایعات فراوان به اندازه ۱۰ تا ۸ لیوان مصرف کنید.

✓ از مصرف مواد غذایی که حمله آسم را شروع می کند مثل تخم مرغ، بادام زمینی، آجیل و شکلات خودداری کنید.

✓ از میوه ها و سبزیجات تازه و حاوی ویتامین C استفاده کنید (پرتقال، توت فرنگی، سبزیجات برگدار سبز و جعفری)

✓ مصرف کربوهیدراتها مثل برنج، سیب زمینی، نشاسته محدود شود.





دانشگاه علوم پزشکی لرستان

بیمارستان آیت ا. بروجردی

آسم



گردآوری و تنظیم:

ولحد آموزش سلامت

۲. نحوه انجام سرفه موثر

بیمار در وضعیت نشسته قرار گرفته و کمی به جلو خم شود چندین بار تنفس عمیق و آرام به صورت دم از طریق بینی و بازدم از راه دهان انجام دهد سپس یک دم عمیق انجام داده و نفس را ۲ تا ۳ ثانیه نگه دارد و به دنبال آن ۲ یا ۳ سرفه پشت سر هم همراه با انقباض شکم انجام دهد. بدین طریق ترشحات ریوی شل شده و خارج می شود. بعد از سرفه پشت سر هم همراه با انقباض شکم انجام دهد بدین طریق ترشحات ریوی شل شده و خارج می شود بعد از سرفه دم عمیق انجام دهد تا ریه ها متسع شود. توصیه به بیمار که در صورت داشتن درد قفسه سینه ناحیه را با یک بالشت یا دست ثابت نگه داشته و تمرینات سرفه را انجام

دهد



۳. تنفس دیافراگمی: دست خود را بر روی شکم قرار دهد هوا را

به داخل بکشد تا حدی که بالا آمدن شکم را در زیر دست خود احساس کند نفس خود را خارج کند تا حدی که فرو رفتن شکم را

در زیر دست احساس کند . منابع: درسنامه جامع

پرستاری تألیف و ۴ احمد علی اسدی نوقابی

طریقه استفاده از اسپری استنشاقی

- ۱) قبل از هر بار استفاده اسپری را به خوبی تکان دهید
- ۲) یک نفس عمیق بکشید و سپس به طور کامل بازدم کنید.
- ۳) قسمت دهانی اسپری را کاملاً در دهان قرار دهید و با کمک دندان ها آن را ثابت نگهدارید.
- ۴) در حالی که یک نفس عمیق می کشید اسپری را فشار دهید تا یک پاف از سالبوتامول وارد حلق شما شود.
- ۵) حال نفس خود را لااقل ۵ تا ۱۰ ثانیه حبس کنید و بعد به طور معمولی نفس بکشید.



تمرین های تنفسی

۱. تنفس لب غنچه ای: به بیمار توصیه میکنیم که از

راه بینی ۳ تا ۵ ثانیه دم انجام دهد سپس لب هایش را غنچه نماید و به آهستگی بازدم را از طریق دهان به لب های غنچه شده همراه با انقباض عضلات شکم انجام دهد. بازدم باید دو برابر زمان دم طول بکشد (۷-۱۰ ثانیه) این نوع تنفس از روی هم خوابیدن راه های تنفسی جلوگیری می کند

مقدمه :

آسم نوعی بیماری مجاری هوایی است که از خصوصیات آن واکنش بیش از حد ریوی نسبت به محرک های متعدد است.

آسم یک بیماری دوره ای است به این صورت که دوره های به وخامت می گراید. در بین این دوره ها بیمار مدتی بدون علامت است.

آلرژی قوی ترین عامل مساعد کننده برای پیدایش آسم است. آلرژن ها معمولاً فصلی هستند مثل سبزه درختان، علوفه و البته گاهی نیز آلرژن ها همیشگی هستند مثل قارچ ها، گرد و غبار، سوسک، حیوانات به خصوص گربه.

عوامل اصلی تشدید کننده علائم آسم در

بیماران عبارتند از:

محرک های راه هوایی، آلاینده های

محیط، سرما گرما، عطر، تغییرات آب

وهوایی، دخانیات، فعالیت، استرس، اختلالات عاطفی و

بیماری سینوزیت • تقریباً نیمی از موارد بیماری آسم

قبل از ۱۰ سالگی ایجاد می شود، ۳/۱ دیگر نیز قبل از

۴۰ سالگی اتفاق می افتد

در سنین کودکی نسبت بین مبتلایان مذکر به مؤنث دو به یک است. امانسبت جنسی تا سن ۳۰ سالگی در هر دو جنس تقریباً مساوی می شود.

انواع آسم:

آلرژیک: بیشتر در سنین زیر ۱۵ سال اتفاق می

افتد و سابقه خانوادگی آلرژی مشاهده می شود.

در این نوع ورود آلرژن به سیستم تنفسی باعث آزاد شدن مواد شیمیایی شده در نتیجه تنگ تر شدن دیواره ی راه هوایی می گردد



غیر آلرژیک: عواملی از قبیل

استرس، ورزش، داروها، به خصوص اسپرین و عفونت می توانند نوع آسم را ایجاد کند که علت آن تنگ تر شدن دیواره ی عضلات سیستم ریوی است. در این نوع اسم سن بیمار معمولاً بالای ۳۵ سال است. باشد. حملات اسم بیشتر در شب اتفاق

می افتد.

علائم آسم: علائم اصلی آسم شامل "سرفه، تنگی نفس و

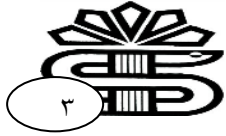
خس خس" میباشد. صدای خس خس ابتدا در بازدم و بعد ها ممکن است در دم شنیده شود. در صورت پیشرفت بیماری تعریق بیش از حد، افزایش ضربان قلب و افزایش تعداد تنفس دیده میشود.



درمان: استفاده از داروهای ضدالتهاب که به

شکل افشانه یا اسپری (استنشاقی) می باشند. رفع عامل آلرژن، استفاده از ماسک مرطوب، شست و شوی حلق و بینی، تعویض لباس ها و ملحفه، اکسیژن درمانی، دادن مایعات برای رقیق کردن ترشحات استفاده از افشانه با روش دهان باز





دانشگاه علوم پزشکی لرستان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان بروجر

بیماری آسم



گردآوری و تنظیم :

فاطمه رهنمایی

سوپروایزر آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره)

و همچنین از قرار گرفتن در محل های شلوغ
اجتناب گردد.

۲

**در صورت مشاهده علائمی نظیر تغییر
رنگ خلط، تنگی نفس و خستگی که علائم
اولیه عفونت هستند هر چه سریع تر به
پزشک مراجعه کند**



منابع:

درسنامه جامع پرستاری تالیف و گردآوری
احمد علی اسدی نوقابی

۵

**آموزش در رابطه با دوری از
محرك ۱، تنفسی:**

۱. از قرار گرفتن در معرض محرك های
تنفسی نظیر گرد و خاک، عطر، مواد
محرك، خودداری شود.
۲. از قرار گرفتن در هوای بسیار سرد که
باعث تنگی برونش ها می شود و نیز هوای
گرم که باعث بالا رفتن حرارت بدن و افزایش
نیاز به اکسیژن می شود خودداری کنید.
۳. از کشیدن سیگار خودداری نمائید. زیرا
استنشاق دود سیگار باعث اختلال در کار مژک
های تنفسی می گردد.

**۴. آموزش در رابطه با دفع راحت
خلط:**

روزی ۸ عدد لیوان آب بنوشید تا ترشحات
رقیق تر شده و راحت تر خارج گردد

آموزش در رابطه با پیشگیری از عفونت

د ربیماری آسم بروز عفونت تنفسی در این
بیماران می تواند باعث عود یا
تشدید بیماری شود و عملکرد ریه
را تا حد کشنده ای مختل کند
بنابراین با انجام اقداماتی نظیر
اجتناب از تماس با افرادی که
دارای عفونت تنفسی هستند

۴