



بنیاد شهید و امور ایثارگران
بیمارستان روانپزشکی میلاد شهریار

آسم

گروه هدف:مددجویان و خانواده



واحد آموزش

کدشناسه MH/PDP/FO/13

ویرایش اول ۱۴۰۰

بالنی شفاف و پلاستیکی استفاده میشود که از پخش شدن دارو در هوا و هدر رفتن آن جلوگیری میکند. این وسیله که به آسم یار هم معروف است برای بیماران مسن و خردسالی که نمیتوانند به خوبی از اسپری استفاده کنند بسیار مفید است



در صورت بروز موارد زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:
خس خس و سرفه های شبانه . تنگی نفس و یا احساس فشار در قفسه سینه که بیمار را دچار مشکل کرده باشد.
. بیش از همیشه نیاز به اسپری داشته باشید.
. کاهش قابل توجه در حجم هوای باز دم
. اگر به دلیل تنگی نفس در راه رفتن یا صحبت کردن با مشکل روبه رو شوید.
. کیبودی صورت. لبها. نوک انگشتان . نبض بالا . اضطراب
بدلیل تنگی نفس از علائم اورژانس بوده و باید بیمار سریعاً به پزشک مراجعه نماید.

تشخیص بیماری:

معمولاً پزشک بیماری را به کمک علائم آن تشخیص می دهد ولی گاهی از روشهای تشخیصی دیگر مانند اسپرومتری نیز برای کمک به تشخیص استفاده می شود.

درمان:

اغلب بیماران با مصرف داروهای علائم بیماری در ایشان بر طرف شده و به زندگی طبیعی خود بر میگردند.
داروهای استنشاقی(اسپری) که برای آسم استفاده میشود به سه گروه تقسیم میشوند:

۱) داروهای که علائم بیماری را کم میکند. این گروه دارویی باعث شل شدن عضلات راههای هوایی و گشاد شدن مسیر تنفسی میشود و از این طریق علائم را به سرعت کاهش می دهد.

۲) داروهای که از بروز علائم پیشگیری میکند. این داروها حدود ۷ تا ۱۴ روز زمان نیاز دارند تا اثرشان شروع شود. بنا براین این دسته دارویی اثر فوری ندارد.

*داروهای گشاد کننده راههای هوایی با اثر طولانی مدت (حدود ۱۲ ساعت)

گاهی نیز از داروهای استروئیدی به شکل قرص مانند پردنیزولون استفاده میشود . این دسته از داروها باعث کاهش التهاب راههای هوایی می شود.

اطمینان حاصل کنید که داروها را درست استفاده میکنید.طرز استفاده از اسپری را به خوبی یاد بگیرید.

چون این داروها در صورتی موثرند که به طور کامل وارد ریه شوند. برای جلوگیری از هدر رفتن دارو در هوا. از

هو الشافی

آسم بیماری شایعی است که راههای هوایی را درگیر میکند . در این بیماری لوله های تنفسی در ریه ها به طور قابل برگشت تنگ می شوند. علائم این بیماری سرفه . خس خس سینه. احساس فشار روی قفسه سینه و تنگی نفس می باشد. آسم بسته به شرایط بیماری و درجه تنگی نفس راه های تنفسی . درجات خفیف. متوسط تا شدید دارد. آسم ممکن است در هر سنی شروع شود ولی اغلب شروع آن از کودکی می باشد.



چه عواملی در بروز آسم موثرند؟

عوامل تحریک یا شروع مجدد یا تشدید بیماری: علائم آسم هر چند یکبار عود میکند. برخی اوقات علت این عود مشخص بوده و گاهی شرایطی خاص موجب تشدید علائم میشود. این عوامل عبارتند از:

عفونت ها: سرماخوردگی. سرفه و عفونت های ریوی

ذرات معلق و قارچ ها: فصل های که گرده و غبار در هوای تنفسی زیاد میشود.

فعالیت های ورزشی: هر چند که ورزش برای فردی که آسم دارد بسیار خوب است ولی قبل از شروع باید از اسپری استفاده کرد تا از بروز علائم جلوگیری نمود.



داروها : داروهای مانند آسپرین. ضد دردهای مثل بروفن و دیکلوفناک سدیم. بتا بلاکرها مانند آتنولول. پروپرانولول و حتی بعضی از قطره های چشمی که برای درمان آب سیاه استفاده میشود ممکن است باعث تشدید این حالات شود.

دود سیگار و دخانیات: اگر آسم دارید و سیگار میکشید آن را ترک کنید حتی اگر در مجاور یا در منزلی که فردی دچار آسم است سیگار بکشید باعث بدتر شدن حال بیماری میشود.

دود و غبارهای شیمیایی:

بوی رنگ. حلالها و آلاینده هاباعث تشدید علائم می شود. هوا هم علتی برای بدتر شدن آسم است.

عوامل روحی: بیماری آسم به سیستم عصبی ربطی ندارد ولی استرس. ناراحتی و یا خنده می تواند باعث بروز علائم شود.

حساسیت به حیوانات: گربه . سگ و اسب معمولا به آسم ارتباطی ندارند ولی مو و پر پرندگان می تواند موثر باشد. گرد و غبار خانگی : موجودات ریزی به نام مایت در گرد و غبار خانه زندگی میکنند که میتوانند باعث بروز و تشدید علائم آسم شوند. بهتر است روبه های بالش. فرشهای پرز دار. عروسکهای پنبه ای مرتب شسته شده و یا جمع آوری شوند.

برخی از غذاها و یا ادویه جات هم ممکن است این حالات را ایجاد کنند .

دوره عادات ماهیانه در برخی از خانم ها

