

## آسم

آسم بیماری شایعی است که از هر 10 کودک یک نفر و از هر 20 بزرگسال یک نفر را مبتلا می‌کند. ممکن است آسم در هر سنی بروز کند. همچنین ممکن است در سال‌های نوجوانی بهتر شود و یا کاملاً از بین برود، اما نزدیک به 50% کودکان مبتلا به آسم هنوز در بزرگسالی نیز مشکلاتی خواهند داشت. آسم علاج قطعی ندارد اما قابل کنترل است. به طوری که می‌توان از بروز حمله‌های آسمی پیشگیری کرد. اکثر افراد مبتلا به آسم با درمان مناسب و منظم بدون غیبت از مدرسه یا کار می‌توانند به زندگی طبیعی خود ادامه دهند و حتی از ورزش و شرکت در دیگر تفریحات لذت ببرند.

### آسم چگونه ایجاد می‌شود؟

در بیشتر موارد آسم در اثر تنگ شدن موقتی و برگشت پذیر مجاری هوایی ایجاد می‌شود. ولی در برخی افراد التهاب مجاری تنفسی در اثر آسم منجر به تغییرات دائمی می‌شود. مجاری تنفسی آسیب می‌بینند و به صورت برگشت ناپذیر تنگ باقی می‌مانند. در اثر این تغییر ظرفیت تنفسی کاهش می‌یابد. ممکن است سرفه و خس خس سینه در شرایط عادی وجود نداشته باشند ولی تستهای تنفسی کاهش توانایی ریه در خروج هوا را نشان می‌دهند. اگر باریک شدن مجاری تنفسی شدید باشد، حتی فعالیت‌های ساده مانند بالا رفتن از پله‌ها

ممکن است موجب تنگی نفس شود. تغییرات دائمی راه‌های هوایی فقط در برخی افراد مبتلا به آسم رخ می‌دهد. ممکن است شدید بودن بیماری، طولانی بودن مدت ابتلا و عدم درمان آسم با داروهای ضد التهابی علت آن باشد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که در افرادی که آسم خفیف دارند احتمال آسیب دائمی و کاهش عملکرد ریه کمتر است.

### عوامل تشدید کننده

عوامل محرک بروز حمله‌های آسم شامل عفونتهای تنفسی فوقانی (مثل سرماخوردگی)، آلرژن‌ها (ذرات گرد و غبار، ذرات ناشی از حیوانات خانگی، کپک و قارچ)، مواد تحریک‌کننده (سیگار، آلودگی‌های هوا)، داروها، مواد نگهدارنده غذایی و عوامل غیر اختصاصی (احساسات و هیجانها، هوای سرد، ورزش) است.

### علائم شایع

التهاب مجاری هوایی شایعترین یافته در تمامی بیماران مبتلا به آسم می‌باشد. علائم شایع:

1. تاکی‌پنه (افزایش تعداد تنفس)
2. خس خس سینه
3. گرفتگی سینه
4. سرفه (به خصوص شبانه)

5. تولید خلط

### آسم چگونه درمان یا کنترل می‌شود؟

آسم علاج واقعی ندارد اما بیشتر افراد مبتلا به آسم با درمان صحیح، کاملاً به زندگی عادی خود ادامه می‌دهند. بسته به شدت بیماری نیاز به مصرف دارو در مبتلایان به آسم متغییر است. دارو تنها نقش کنترل علائم را دارد و درمان قطعی دارویی در حال حاضر برای این بیماری وجود ندارد.



دو دسته اساسی

داروهای آسم وجود

دارند:

### داروهای زود اثر:

اثرات این داروها را در عرض چند دقیقه احساس خواهید کرد. باید داروهای زوداثر خود را به محض احساس علائم آسم، مثل سرفه، خس خس، فشار سینه، یا نفس تنگی مصرف کنید. اسپری زود اثر تان را همیشه



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دفتر پرستاری مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) تبریز



تهیه کننده:

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

سهیلا فیلی اسکویی

با همکاری بخش ICU اریه

دی ماه 1395

از دریافت وعده های غذایی پر حجم اجتناب کنید. افزایش حجم معده می تواند باعث تشدید حملات آسم شود. آب و مایعات بیشتری مصرف کنید.

مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین های A-C-B6 و روی را افزایش دهید. ویتامین C در گیاهان و میوه هایی مانند کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتقال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم مصرف کنید.

منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند مغزها را بیشتر مصرف کنید.

در صورتی که مبتلا به آسم آلرژیک هستید، غذاهای آلرژیک را حذف کنید. مصرف اسیدهای چرب امگا 3 مفید است. گردو و ماهی از منابع خوب این اسیدهای چرب می باشند. البته در صورت ابتلا به آلرژیک غذایی به ماهی، مصرف ماهی باید از رژیم حذف شود.

کافئین از طریق شل کردن ماهیچه ها، مجاری هوایی را باز می کند. مصرف 2 تا 3 لیوان چای در روز می تواند برای بزرگسالان مفید باشد.

با آرزوی سلامتی برای شما بیماران و همراهان محترم

منبع: برونروسودارت

کتاب مبتنی بر شواهد

به منظور احتمال حمله آسم همراه داشته باشید. پزشکتان ممکن است توصیه کند داروی زوداثر خود را در مواقع دیگر مثلا، قبل از ورزش مصرف کنید.

## داروهای کنترل دراز مدت:

برای مدت زمان طولانی هر روز خورده می شوند، تا از علائم و حملات یا دوره های آسم پیشگیری کنند. اثرات کامل این داروها را بعد از مصرف شان برای چند هفته خواهید دید. بیماران دچار آسم پایدار به داروهای کنترل طولانی اثر نیازمند هستند.

## برای کاهش علائم آسم:

**P** درباره آسم خود و چگونگی کنترل آن مطلب بیاموزید.

**P** داروها را طبق دستور پزشکتان مصرف کنید تا حمله ها پیشگیری یا متوقف شوند.

**P** از چیزهایی که آسم تان را بدتر می کنند تا حد امکان پرهیز کنید.

**P** از سیگار یا مکان هایی که دود سیگار دارند پرهیز کنید.

**P** از پزشکتان معاینات کامل طلب کنید.

**P** برنامه خود-درمانی آسم تان را پیگیری نمایید.

## رژیم غذایی مناسب کدام است؟