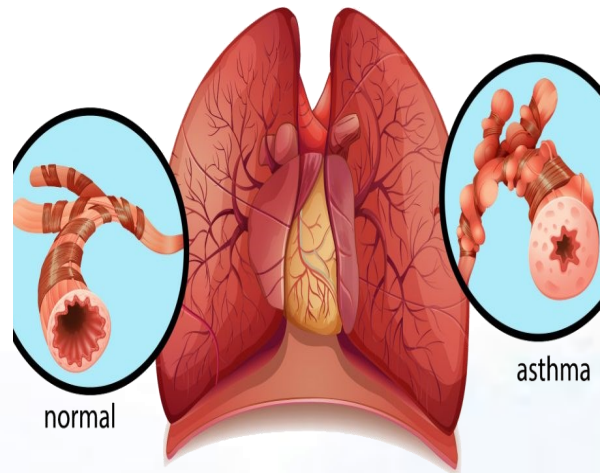


آسم چیست:

آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که بر راه های هوایی اثر می گذارد. در این بیماری، راه های هوایی ملتهب و تنگ می شوند و همین مسئله، باعث دشواری در تنفس می گردد.

Asthma - Inflamed Bronchial Tube



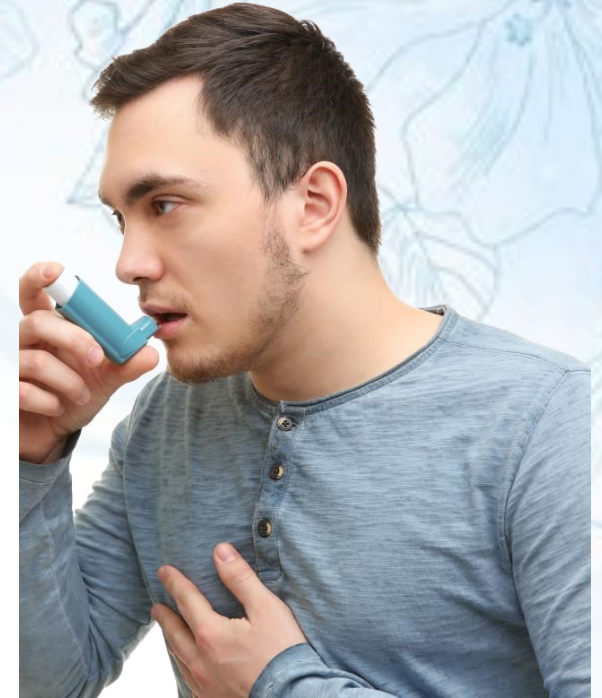
در هنگام حمله ی آسم، علائم ممکن است به صورت ناگهانی شدت یابند. به دنبال آن، تنفس سخت تر شده و در موارد شدید، در صورتی عدم مدیریت، می تواند تهدید کننده ی حیات باشد.

علل و عوامل محرک:

- ♦ عوامل ژنتیکی و سابقه خانوادگی
- ♦ حساسیت به گرده گیاهان، گرد و غبار، موی حیوانات خانگی، قارچ ها و کنه ها
- ♦ عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی
- ♦ عوامل محیطی مانند تغییرات دما و رطوبت، آلودگی هوا، دود سیگار، مواد شیمیایی و آلودگی های صنعتی



- ♦ ورزش شدید در هوای سرد یا گرم
- ♦ عوامل روانشناختی مانند اضطراب، استرس و برخی احساسات



آموزش

مراقبت در آسم



واحد آموزش



علائم آسـم:

- ♦ تنگی نفس شدید (نفس نفس زدن)
- ♦ سرفه مکرر، به ویژه شب‌ها یا در هنگام فعالیت‌های جسمانی
- ♦ صدای خس خس هنگام تنفس
- ♦ احساس فشار یا تنگی در قفسه سینه
- ♦ بروز علائم در پاسخ به عوامل محرک مانند عوامل حساسیت زا، عفونت های تنفسی، یا فعالیت بدنی

- # Asthma - Signs and Symptoms
-
- The infographic is set against a background of a blue sky with white clouds. It features six cartoon illustrations of a man's head and shoulders, each representing a different asthma symptom. The illustrations are arranged in a 2x3 grid. Below each illustration is a bold, black, sans-serif label for the symptom.
- SHORTNESS OF BREATH:** The man has a wide-eyed, open-mouthed expression and is clutching his chest with both hands.
 - DIFFICULTY BREATHING:** The man has a similar expression to the first, with green zigzag lines on either side of his head, suggesting airway constriction or effort.
 - DRY COUGH:** The man has a slightly open mouth and two white, cloud-like shapes coming from it, representing coughing.
 - NIGHT COUGH:** The man is wearing a green nightgown and a white nightcap with a green pom-pom. A crescent moon and a single star are in the background. He is coughing, with green lines indicating the sound or air coming from his mouth.
 - WHEEZING:** The man has a slightly open mouth and green, wavy lines coming from it, representing the sound of wheezing.
 - CHEST PAIN OR TIGHTNESS:** The man has a pained expression with his eyes closed and a furrowed brow. He is clutching his chest with both hands, and red, wavy lines radiate from his chest area, indicating pain or tightness.

پیشگیری، مدیریت و درمان آسم

آسم یک بیماری مزمن است و تاکنون راه حلی برای ریشه کن کردن آسم پیدا نشده است. ولی این بیماری را می توان به شکلی مدیریت و کنترل کرد. در صورت پیشگیری از بروز علائم آسم و کنترل آن ها، می توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود. باید دانست که علاوه بر درمان دارویی (گشادکننده های راه هوایی و ضدالتهاب ها)، پرهیز از عوامل محرکی که سبب بدتر شدن آسم می شوند نیز بسیار مهم است.

- # ASTHMA
-
- This infographic illustrates the various factors that can trigger asthma and the methods for managing the condition. At the center is a man using an inhaler. Surrounding him are several circular icons: a blue circle with a white inhaler, a green circle with a dog, a red circle with a hamburger, a red circle with a dog, a red circle with a person coughing, a red circle with a person's lungs, a red circle with a person's nose, a red circle with a person's mouth, and a red circle with a person's throat. These icons are connected by plus signs, indicating their relationship to asthma. The background is a light blue sky with white clouds.

پیشگیری، مدیریت و درمان آسم

- ♦ به منظور مقابله با گرد و خاک خانه ها، باید بالش ها و تشکها در پوششهایی غیر قابل نفوذ پیچیده شود و کلیه ملحفه ها هفته ای یک بار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی گراد) شسته شده و در آفتاب خشک گردد.
- ♦ در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نشود.
- ♦ رطوبت خانه کاهش یابد.
- ♦ باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به هیچ وجه اجازه ورود این حیوانات به رختخواب داده نشود.
- ♦ از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر پشم و کرک اجتناب شود.
- ♦ از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری شود.
- ♦ به هنگام آلودگی شدید هوا از خروج از منزل و خصوصا ورزش در فضای آزاد اجتناب گردد.
- ♦ به منظور پیشگیری از آلودگی هوای داخل منزل از سوخت هایی مانند چوب استفاده نشود.
- ♦ تغذیه انحصاری با شیر مادر بخصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز حساسیت و آسم را کاهش می دهد.
- ♦ بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ، اسپری، عطر، سفید کننده ها و واکنش نشان می دهند و باید از این عوامل محرک اجتناب کنند.
- ♦ برخی درختان (نارون، کاج و سیپدار)، گرده های گیاهان و علوفه های هرز موجود در فضا، اغلب سبب آسم و حساسیت های فصلی می شوند.
- ♦ رطوبت و گرما سبب رشد قارچ ها و کپک ها می گردند. کپک ها و قارچ ها از عوامل حساسیت زا در فضاهای بسته به شمار می روند. لذا باید محل های مرطوب (حمام و زیر زمین) مکررا تمیز شوند.

واحد آموزش بیمارستان آسیا