

 دانشگاه علوم پزشکی کرمان	عنوان : آسم	 بیمارستان قائم (عج) بردسیر
تاریخ بازنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتب پرستاری داخلی و جراحی برونر-سودارث		



آسم موجب حساسیت بیش از حد راه هوایی -ادم مخاطی و نیز تولید مخاط می کند این التهاب منجر به نشانه های آسم می شود سرفه - تنگی نفس - سفتی قفسه سینه - ویزینگ

آسم شایع ترین بیماری مزمن دوران کودکی است

اما در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد

آسم بیماری مخربی است که بر حضور فرد در محل کار، انتخاب شغل، فعالیت جسمانی و محل زندگی تاثیر می گذارد آسم بر خلاف سایر بیماریهایی انسداد ریه تا حدی زیادی به طور خود به خود یا پس از اقدامات درمانی قابل برگشت است .

آلرژی مهمترین عامل مستعد کننده آسم است

آلرژن های شایع می توانند فصلی (گیاهان - گرده های گل درختان) یا دائمی از جمله (گردو غبار - حیوانات و ...) باشند

شایع ترین عوامل شروع کننده و نشانه های آسم

و حملات آسم در بیماران شامل : عوامل محرک راه های تنفسی (نظیر آلودگی هوا - سرما - گرما - بو یا عطر های قوی - دود - آلاینده های شغلی)

فعالیت های ورزشی - استرس - عوامل هورمونی - داروها - عفونتهای ویروسی سیستم تنفسی و ...

تظاهرات بالینی :

از شایع ترین نشانه های آسم عبارتند از سرفه - تنگی نفس - ویزینگ (صدای عبور هوا از راه هوایی تنگ شده است) حمله آسم - اغلب در هنگام شب یا اوایل صبح روی می دهد علت این مسئله ممکن است به تغییرات ناشی از ریتم های ادواری که روی آستانه گیرنده راههای هوایی تاثیر می گذارد

رژیم غذایی :

- رژیم غذایی پر پروتئین و پر کالری و سرشار از ویتامین C مصرف نمایند
- از مصرف ادویه جات و غذاهای حساسیت زا اجتناب کنید
- از دریافت و عده های غذایی پر حجم اجتناب کنید

آسم : یک بیماری التهابی مزمن راه هوایی است

- منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند مغزها را بیشتر مصرف کنید اما بعضی از مغزها مانند بادام زمینی یا بادام هندی حساسیت را هستند پس از مصرف این ماده خودداری کنید
- میوه هایی مانند سیب برای کاهش التهاب راه تنفسی مفید می باشد طالبی – هویج – موز از میوه های پر فایده در درمان آسم می باشد
- آجیل ها و دانه ها سرشار از ویتامین و چربی های سالم برای بدن هستند تخم کدو - تخم افتابگردان و تخم کتان حاوی منیزیم بوده که برای بیماران مبتلا به آسم مفید است
- ماهی سرشار از امگا 3 و مقوی برای بیماران است ماهی سالمون، ساردین و خال مخالی و روغن زیتون نقش ویژه ای در سلامت ریه دارد
- چای سبز برای تقویت تنفس و کاهش التهاب ریه و گلو مناسب است و علائم آلرژیک آسم را کاهش می دهد

مراقبت ها : از تمرینات ورزشی سنگین که باعث

- تشدید حملات آسم می شود خودداری کنید
- از دستگاه بخور جهت مرطوب کردن محیط اطراف استفاده کنید
- از در معرض قرار گرفتن در مکانهایی که گرد و غبار - گرده گل - بوی عطر – دود سیگار – مواد آلرژن وجود دارد خود داری کنید
- جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه کنید
- اتاق خواب خود را از مواد حساسیت زا و محرک دور نگه دارید
- از مواد حساسیت زا و شیمیایی (بخصوص شوینده ها) دوری کنید
- -اجتناب از مصرف سیگار و استنشاق دود

ورزش منظم :

- فعالیت بدنی متناسب در کنار استفاده از اسپری های استنشاقی برای مبتلایان ضروری است

- جلوگیری از چاقی : افراد دارای اضافه وزن در خطر بیشتری برای ابتلا به آسم قرار دارند
- در هوای سرد در منزل بمانید و در صورت بیرون رفتن پوشش کامل بینی و دهان ضروری است .
- یک رژیم غذایی متعادل سرشار از میوه و سبزیجات داشته باشید و کمبود منیزیم در مبتلایان به آسم دیده می شود منیزیم می تواند از اسپاسم ماهیچه ها جلوگیری کرده و آن را متوقف نماید از منابع خوب منیزیم مغزها و غلات حبوبات سبزیجات برگ سبز تیره ماهی و گوشت قرمز می باشد

علائم هشدار دهنده :

- شروع تنگی نفس شدید و ناگهانی
- کبودی انگشت ها و لب ها
- کاهش اکسیژن خون شریانی
- اضطراب و بیقراری شدید و احساس خفگی