

تعریف :

یک اختلال مزمن تنفسی که از طریق حمله های ناگهانی و شدید تنگی نفس و ویزینگ مشخص می شود که ناشی از تنگ شدن مجاری هوایی و تورم لایه مخاطی بوده و منجر به تولید موکوس میشود. یک حمله ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد که یا به صورت خود به خودی یه در پاسخ به درمان و داروها برطرف میشود

علل و عوامل خطرزا:

محرک های برونش که میتواند آغازکننده حمله های آسم باشد، شامل :

آلرژن های محیطی :

➤ غذاها: شکلات، تخم مرغ، آجیل، صدف

➤ گرده های گیاهان: درختان، گلهاو هاگها

➤ پرها: بالش ها، پشم، روکشهای تخت از جنس کرک

➤ حیوانات: سگ، گربه، خرگوش، جوجه

➤ گردوغبار: فرشها، جاروکردن، گردگیری،

➤ عوامل خانگی: واکس، لوازم آرایشی، حلال های

➤ پاک کننده، تینر نقاشی، رنگ، خوشبوکننده های منزل

➤ آب و هوا و درجه حرارت آلودگی هوا، هوای خیلی گرم یا سرد، تغییرات فصلی،

➤ آلاینده های صنعتی: دود ناشی از چوب در بخاری های دیواری، گردوغبار، فلزات و پنبه

➤ سایرین: پودرها، عطرها، مصرف

➤ تنباکو (سیگار، پیپ)، اسپریهای مو، خاک

فاکتورهای ذاتی:

➤ عفونتهای تنفسی: سرماخوردگی، آنفلوآنزا،

ویروس

➤ خستگی و فعالیت بیش از حد

➤ هیجانات: استرس و اضطراب

علائم و نشانه ها:

➤ ویزینگ (خس خس)

➤ بازدم طولانی

➤ تنگی نفس (دیس پنه)

➤ خستگی جسمی زیاد

➤ خلط فراوان و چسبنده

➤ سرفه

➤ تنفس هالی کوتاه و همراه با تلاشهای زیاد

➤ احساس تنگی در قفسه سینه

➤ اضطراب، تحریک پذیری، بیقراری

علائم هشدار دهنده:

هشدار: در صورت تغییر در وضعیت ذهنی بیمار و یا

احساس

تنگی در قفسه سینه که به درمانهای دارویی پاسخ نداده

است، بیمار باید سریعاً به مراکز اورژانسی مراجعه کند

علائم و نشانه هایی که بیمار باید به پزشک یا پرستار

گزارش کند، مرور کنید:

➤ خلط سبزرنگ

➤ تب

➤ خستگی زیاد



پژوهش‌های پیشرفته
مرکز آموزش درمانی سینا

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

آسم

گردآوری: نسا قلی پور

دانشجوی پرستاری

منبع: آموزش به بیمار

تالیف: ماری ام. کانابیو و ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین: آذر 1404



رژیم غذایی:

➤ به بیمار درمورد حفظ یک رژیم متعادل آموزش دهید. وعده های غذایی مختصر و متعدد در طی و پس از حمله ها داشته باشد و برای رقیق نگه داشتن موکوس ها مقدار کافی مایعات (2_3 لیتر روزانه) بنوشد.

➤ در زمان مصرف کورتیکواستروئیدها از مصرف شیرینی زیاد بپرهیزد.
➤ برنامه توزین منظم را دنبال کند، چرا که چاقی علامت آسم را بدتر میکند.

.....

درمان های مداخله ای :

➤ جهت کم کردن اضطراب، روش یوگا و موسیقی درمانی توصیه میشود.
➤ از بوییدن عطر و سایر موارد خوشبو جهت درمان استفاده نکنید، چرا که آغازکننده حملات آسم است .

.....

مراقبت از افراد مسن:

➤ زمانی که فرد دچار لرزش و یا مبتلا به دمانس است، در هنگام استفاده از اسپری و دستگاه بخور نیاز به کمک دارد.

آموزش های ویژه

➤ اهمیت پرهیز از سیگار کشیدن را متذکر شوید.
➤ اهمیت هیجانات و نقش آنها در شروع حمله های آسم را توضیح دهید.

➤ لازم است برای جلوگیری از حملات آسم، تکنیک های موثر جهت اصلاح و مقابله با حوادث استرس آور مثل روش شل نمودن عضلات و تنفس کردن در حالیکه لب ها به شکل غنچه درآمده اند، آموخته شود.

درمورد اهمیت پیشگیری از عفونتهای تنفسی دوری کردن از افراد دارای عفونت و مشورت با پزشک

درمورد اکسیژناسیون سالانه آنفلوآنزا و پنوموکوک توضیح دهید.

➤ به بیمار هشدار دهید که بدون مشورت با پزشک و با احساس بهبودی، داروهارا قطع نکنید یا کاهش ندهد.

➤ به بیمار توصیه کنید از مصرف کردن داروهای آلرژیک بدون نسخه اجتناب کند.

➤ در افراد دیابتی، بعلاّت مصرف کورتیکواستروئیدها، میزان گلوکز افزایش میابد، لذا تنظیم موقتی داروهای ضددیابت ضرورت دارد