

## عوامل موثر:

کاهش تهویه در خانه های جدید تماس با مواد آلرژن در محیط بسته (میوه ها، حشرات ریز در محیط خواب) پشم قالی، حیوانات خانگی بخصوص گربه، دود سیگار، عفونت های ویروسی، آلودگی هوا، محرک های شیمیایی، استفاده از مواد مصنوعی (رنگها - طعم ها - اسانس ) در غذاها افزایش فشار روانی در زندگی روزمره.

## روش های درمانی:

استفاده از داروهای گشادکننده راههای هوایی به صورت قرص، آمپول، اسپری و استفاده از دستگاه بخور و اکسیژن. اصولی که باید توسط مدد جو رعایت شود: رعایت اصول صحیح مصرف دارو طبق دستور پزشک از نظر زمان مصرف و مقدار دارو. از آنجایی که نرم و رقیق شدن ترشحات به خارج شدن آنها از راههای هوایی کمک می کند لذا فرد مبتلا باید روزی ۸ - ۶ لیوان مایعات مصرف نماید. استفاده از دستگاه بخور قبل از مصرف غذا باعث بهبود تهویه شده و در حین غذا خوردن، بیمار کمتر احساس خستگی می کند.

## آسم چیست؟

آسم نوعی بیماری تنفسی است که با تنگی راههای هوایی همراه است. عوامل میکروبی موجب بروز این بیماری می شوند مانند عوامل ژنتیکی، بعضی مواد حساسیت زا، هیجانات عاطفی، انجام بعضی از فعالیت های ورزشی، استعمال دخانیات و تغییر حرارت محیط. لذا لازم است فرد مبتلا کلیه مواردی را که به آنها حساسیت دارد شناخته و از آنها دوری نماید.

## علائم بیماری:

در بعضی افراد مبتلا سرفه تنها علامت است. حمله آسم به طور حاد با سرفه و احساس سنگینی و سفتی قفسه سینه شروع می شود و بیمار دچار تنفس آهسته و پر زحمت می گردد. بازدم نسبت به دم طولانی تر و پر زحمت تر است و بیمار را مجبور می کند که برای تنفس بهتر راست بنشیند. اندامها سرد و نبض کند است و ممکن است بیمار دچار تهوع ، استفراغ و اسهال شود. اغلب در خانواده های با سابقه فامیلی رخ می دهد. این بیماری در هر سنی بروز می کند، یک مشکل طبی است و ممکن است بسیاری ورزشکاران المپیک و افراد مشهور



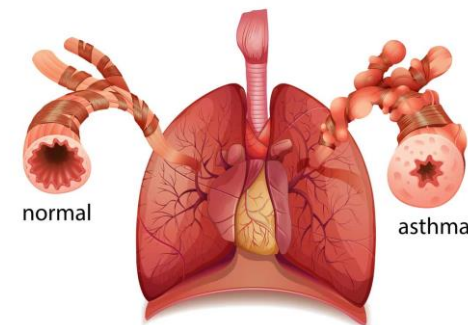
کد سند : AE/AB/HES/BR-RES/12/01

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۶/۲۰ شماره بازنگری: ۰

تاریخ بازنگری: - تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۶/۲۰

## بیماری آسم

### Asthma - Inflamed Bronchial Tube



ناظر علمی: دکتر مولایی (فوق تخصص ریه)

دفتر آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۲

## راهنمای اجتناب از مواد آلرژی زا:

1. حیوانات دست آموز در خانه نگاه ندارید.
2. اجازه ورود حیوانات را به رختخواب ندهید.
3. از بالش یا تشک های پر- پشم- کرک استفاده نکنید.
4. کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب ۵۵ درجه سانتی گراد بشویید.
5. رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش داده در حد کمتر از ۵۰٪ نگهدارید.
6. در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.
7. در فصول گرده افشانی پنجره را ببندید.
8. از منابع تکثیر قارچ مانند برگهای خیس و مواد زائد باغچه اجتناب کنید.
9. در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید.
10. سیگار نکشید.
11. توصیه کنید دیگران هم در منزل سیگار نکشند.

۱۲. از مواد غذایی حساسیت زا ( زرده تخم مرغ- ماهی- شیر گاو- سویا- آجیل- مرکبات) در ابتدای شروع تغذیه شیر خوار خودداری کنید.

## ورزش های تنفسی:

✚ یک دست خود را روی معده (بلافاصله زیر دنده ها) بگذارید و دست دیگر را در قسمت وسط قفسه سینه قرار دهید.

✚ با بینی یک نفس عمیق بکشید و اجازه دهید شکم تا حد امکان به جلو بر آمدگی پیدا کند. ضمن سفت کردن عضلات شکم بالبهای بهم فشرده (غنچه شده) هوای درون ریه ها را خارج کنید و دست خود را در هنگام بازدم روی شکم فشار دهید و بردارید.

✚ این تمرین را به مدت یک دقیقه انجام دهید و پس از آن استراحت کنید و در روز چند مرتبه این ورزش را انجام دهید.

## منبع:

1. World Health Organization Fact sheet No 307: Asthma". 2011.

Retrieved Jan 17th,2013.

2. British Guideline 2009, p. 4

3. Boulet, LP; Boulay, MÈ (2011 Jun). "Asthma-related comorbidities.". *Expert review of respiratory medicine* 5 (3): 377-93.

4. HK Johansen (2008). Gøtzsche, Peter C. ed. "House dust mite control measures for asthma".

شماره تلفن بیمارستان: ۰۵۴-۳۳۲۹۵۵۷۴-۷۶

شماره داخلی: ۱۷۴۰-۱۷۳۹

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

\*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/https://alihos.zaums.ac.ir/