

## آسم:

آسم (Asthma) یک بیماری التهابی مزمن است که بر ریه‌ها تأثیر می‌گذارد. این بیماری با انقباضات برگشت پذیر یا حداقل نیمه برگشت پذیر برونش در ریه‌ها توصیف می‌شود. نای یک لوله عضلانی است که هوا را از ریه‌ها حمل کرده و آنها را به نایژه‌ها که به آنها برونشیل نیز گفته می‌شود منتقل کرده یا از آنها خارج می‌کند. در صورت ابتلا به آسم و تنگی نفس، دیوارهای برونش ملتهب و متورم می‌شوند. حملات حاد آسم انقباض عضلانی برونش را افزایش داده و باعث ایجاد خلط بیشتری می‌شود. قطر برونش ممکن است کاهش یافته و باعث شود که هوای بسیار کمی از این مسیر عبور کند. این حالت باعث می‌شود که فرد دچار سرفه کردن و خس‌خس سینه، احساس تنگی نفس و تنگ شدن سینه و اشکال در نفس کشیدن شود. با این که علت ابتلا به این عارضه به وضوح مشخص نیست.

حملات آسم ممکن است هر زمانی اتفاق بیفتد اما در هنگام شب یا صبح این مشکل تشدید می‌شود.

## انواع آسم و تنگی نفس:

آسم آلرژیک

این نوع از تنگی نفس معمولاً در ۶۰ درصد افراد مبتلا به آسم اتفاق می‌افتد.

آسم غیر آلرژیک

حدود یک سوم افراد مبتلا به تنگی نفس به آسم غیر آلرژیک مبتلا هستند. این نوع از آسم به دلیل وجود عفونت‌های ویروسی و محرک‌های دیگر ایجاد می‌شود.

## آسم شبانه:

اگر شما در هنگام شب خس‌خس می‌کنید، دچار سرفه، تنگی نفس و سنگینی سینه می‌شوید ممکن است یا علائم شما به دلیل ابتلا به آسم معمولی تشدید شده یا در یک تشخیص جداگانه‌ای به آسم شبانه مبتلا شده باشید. حدود ۷۵ درصد از افراد مبتلا به آسم ممکن است حداقل یک شب در هفته علائمی مانند سرفه را تجربه شوند و حدود ۴۰ درصد افراد نیز علائم ابتلا به آسم شبانه را در هنگام شب تجربه می‌کنند.

## علل ابتلا به آسم:

مواد آلرژن، محصولات شوینده و آرایشی، استرس و واکنش هخای عاطفی، قرار گرفتن در معرض هوای سرد و بعضی از داروها، گرد و غبار و بعضی از غذاها و ....

**علائم:** علائم ابتلا به آسم در افراد مبتلا به آسم خفیف متناوب ممکن است فقط گاهی اوقات دیده شوند. افراد مبتلا به آسم شدید مستمر باید برای کنترل بیماری خود هر روز دارو مصرف کنند.





## آسم

“ویژه بیماران”



منبع :

برونر سودارت

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۳/۲۰

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۳/۱

ID: SH-PE-Pa/۷۶-۰۱-۰۲/۱۰

در فصل گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید .

در صورت امکان از تهویه استفاده کنید .

از قرار گرفتن در معرض هوای سرد خودداری نمایید .

از قطع ناگهانی داروی خود خودداری کنید .

چنانچه ثابت شد به ماده خاصی آلرژی دارید با نظر پزشک تا مدتی آن را مصرف نکنید .



### واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

[info@sasanhospital.com](mailto:info@sasanhospital.com)

### پیشگیری و خودمراقبتی :

در معرض دود سیگار قرار نگرفتن

از بالش حاوی پر ، پشم و کرک اجتناب کنید .

کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب داغ ( ۶۰ درجه سانتی گراد یا بالاتر ) بشویید .

در صورت امکان از قالی و موکت به عنوان کفپوش استفاده نکنید و به جای آن از کف پوش ، پارکت یا سرامیک استفاده کنید .

ورزش و فعالیت بدنی مناسب باعث افزایش ظرفیت ریه می شود .

جلوگیری از چاقی زیرا چاقی احتمال آسم را بیشتر می کند .

درمان عفونت های ویروسی - نادیده گرفتن عفونت های گوش و حلق و بینی خصوصاً در کودکان آن ها را مستعد آسم می کند .