آسم (Asthma)

مرکز آموزشی و درمانی سینا
۱۳۹۷

آدرس : همدان - خیابان میرزاده عشقی
تلفن : ۸ - ۳۸۲۷٤۱۸٤ - ۰۸۱
فکس : ۳۸۲٦۹۸۰۸ - ۰۸۱
http : //fsh.umsha.ac.ir

آسم (Asthma)

آسم یک بیماری التهابی مزمن است. راههای هوایی در پاسخ به مواد محرک (آلرژن ها) دچار انقباض (تنگی) شده و همراه با تولید خلط چسبناک همراه است. مواد محرک مانند گرده گیاهان گرد و خاک، داروها، غذاها و... می باشد. مواد دیگری مانند: سیگار، دود و آلاینده های هوا، گرما و سرما، بوهای تند، عطرها و... در تشدید علایم بیماری نقش دارند.

علائم بیماری

سرفه، تنگی نفس، کوتاهی نفس، خس خس سینه، تعریق، احساس فشار در قفسه سینه، افزایش ضربان قلب.

حملات آسم از چند دقیقه تا چند ساعت طول کشیده و معمولاً شب ها اتفاق می افتد و گاهی نیز به صورت ناگهانی رخ می دهد.

درمان

۱ - داروهای گشاد کننده راه های هوایی (مثل تئوفیلین و آمینوفیلین و...)

۲ - کورتون ها (مثل پردنیزولون و اسپری بکلو متازون و...)

۳ - برحسب صلاحدید پزشک داروهای دیگر نیز تجویز می شود.

آموزش به بیمار

الف- فعالیت

۱ - فعالیت ورزشی را به تدریج و به طور منظم انجام دهید و از انجام ورزش های سخت اجتناب نمایید. بین فعالیت ها استراحت کنید. هنگام استراحت نیمه نشسته قرار بگیرید.

۲ - اگر هنگام انجام فعالیت ورزشی خس خس سینه شروع شد فعالیت را کم کنید.

۳ - به هنگام ورزش در هوای سرد، باغبانی یا هر فعالیتی که تولید گرد و غبار می کند، از ماسک فیلتردار استفاده کنید.

ب- رژیم غذایی

۱ - از میوه ها و سبزیجات تازه و حاوی ویتامین C (پرتقال، سبزیجات و...) هستند استفاده کنید.

۲ - روزانه ۱/۵ تا ۲ لیتر مایعات مصرف کنید.

۳ - وعده های غذایی با حجم کم و دفعات متعدد بهتر تحمل می شود. از مصرف غذاهایی مانند تخم مرغ بادام زمینی، آجیل، مغزها، لبنیات، شکلات، میوه های خشک و قهوه خودداری کنید.