



آسم عبارتست از انسداد قابل برگشت مجاری هوایی که با افزایش تحریک پذیری و التهاب راههای هوایی مشخص می شود. موادی که استنشاقشان در افراد طبیعی هیچ مشکلی ایجاد نمی کند، در افراد آسمی یک حمله برونکو اسپاسم را موجب می شود. این بیماری التهابی مزمن راه هوایی موجب حساسیت بیش از حد راه هوایی، ادم مخاطی و تولید مخاط می شود و این التهاب منجر به دوره های عود علایم آسم می شود.

آلرژی مهمترین علت آسم است. تماس مزمن با محرک های راه هوایی یا آلرژن ها باعث شدت آسم می شود. آلرژن ها می توانند فصلی (مثل گیاهان، درخت ها و گرده های گیاهی)، یا دائمی (مثل خاک، گرد و غبار، حیوانات) باشند. عوامل مؤثر در شروع علائم و نشانه های آسم و حملات آسم در بیماران شامل عوامل محرک راههای تنفسی (نظیر آلودگی هوا، گرما، سرما، تغییرات درجه حرارت، بوهای زیاد، عطرها و دود) فعالیت های ورزشی، استرس و هیجانات عاطفی، سینوزیت با ترشحات پشت حلق، داروهای عفونت های ویروسی سیستم تنفسی و ریفلکس معده به مری می باشد.

علایم بالینی

سرفه (خشک یا همراه با خلط)، تگی نفس، تاکی پنه، کوتاهی نفس، ویزینگ و خس خس سینه (ابتدا در بازدم و سپس در طی دم) و در صورت تشدید حملات، خواب آلودگی، هیپوکسی و سیانوز مرکزی

عوارض احتمالی

پنومونی، نارسایی تنفسی و آسم پایدار

بررسی های تشخیصی

- تست های عملکرد ریوی (علائم انسداد راه هوایی را نشان می دهد)
- پالس اکسی متری (کاهش اشباع اکسیژن شریانی را نشان می دهد)
- اندازه گیری ABG (گازهای خون شریانی) که هیپوکسی و اسیدوز تنفسی را نشان می دهد.
- تست های خونی (CBCdiff)
- گرافی قفسه سینه (که آتلکتازی و پیشرفت آسم را نشان می هد)
- آزمایش خلط
- اندازه گیری سطح سرمی ایمونوگلوبین E
- تست پوستی (جهت تشخیص نوع آلرژن)

درمان

- بعد از حمله حاد، تعدیل محیط زندگی و اجتناب از محرکات و آلرژن ها
- در صورتی که علت آسم، حساسیت به ماده ای باشد، تجویز ضد حساسیت
- تجویز برونکودیلاتورها مثل آلبوترول
- تجویز کورتیکواستروئیدها مثل بتامتازون، فلوتیکازون
- تجویز تثبیت کننده های ماست سل مثل کرومولین سدیم
- تجویز داروهای متیل گزانتین مثل تئوفیلین، آمینوفیلین

منابع:

- آموزش به بیمار و خانواده
- تالیف: فاطمه غفاری، زهرا فتوکیان سال ۱۳۸۹
- بروتر سودارت ۲۰۱۰

- تجویز برونکودیلاتورهای آنتی کلینرژیک مثل ایپراتروپیوم بروماید، سالبوتامول
- تجویز اکسیژن با غلظت پایین
- انجام ورزش های شل سازی عضلات مثل یوگا

توصیه های مهم

- فعالیت

- توصیه می شود به انجام ورزش منظم، اجتناب از فعالیت های سنگین و استراحت متناوب بین فعالیت ها
- توصیه به انجام تمرینات تنفسی از قبیل تنفس با لب های غنچه، تنفس دیافراگمی، فیزیوتراپی قفسه سینه (جهت بهبود تهویه و خروج ترشحات)
- جهت کسب اطلاعات راجع به نحوه انجام تمرینات تنفسی به مبحث COPD رجوع شود.
- توصیه می شود که قبل از انجام ورزش از داروهای تجویز شده استفاده شود.

- تغذیه

- توصیه می شود که روزانه ۲-۳ لیتر مایعات مصرف شود.
- توصیه به مصرف رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری (لبنیات، گوشت و ...) و سرشار از ویتامین C (مرکبات، گریب فروت، سبزیجات سبز تازه)
- اجتناب از مصرف غذاهایی که باعث حساسیت می شوند مثل: تخم مرغ، گوجه فرنگی، توت فرنگی، بادام زمینی، آجیل، صدف، گردون و ...
- توصیه می شود که غذا در دفعات زیاد و با حجم کم مصرف شود.

- توزین مرتب و کنترل وزن. زیرا چاقی باعث اختلال در تنفس شکمی می شود.

نکات دارو درمانی

- نکات مراقبتی لازم راجع به داروها و عوارض آنها آموزش داده می شود.
- نحوه استفاده از اسپری استنشاقی آموزش داده می شود.
- نحوه استفاده از اسپاسر جهت پیشگیری از اتلاف دارو (اسپاسر: محفظه ای پلاستیکی که اسپری به آن متصل می شود تا از هدر رفتن دارو جلوگیری شود) آموزش داده می شود.
- تنفس عمیق انجام شود.
- یک پاف از دارو به داخل اسپاسر زده شود.
- ۳-۴ ثانیه در حین دم، نفس حبس شود.
- با لب های جمع شده به آرامی بازدم انجام شود.
- بعد از استفاده، دهان با آب شستشو شود.
- اسپاسر یا دمیار با آب صابون گرم شستشو و خشک شود.

نحوه تشخیص پر یا خالی بودن دستگاه استنشاقی

- دهانه برداشته شده و دستگاه استنشاقی در یک ظرف آب و با درجه حرارت همسان با دمای اطاق قرار داده شود.
- دستگاه پر به ته ظرف می رود. دستگاه خالی روی آب می ماند.
- دستگاه نیمه پر، در فاصله بین این دو معلق می ماند.
- هر چه دستگاه به سطح آب نزدیکتر باشد، خالی تر است.

سایر نکات آموزشی

- توصیه می شود که از عوامل مستعد کننده آسم (تغییر درجه حرارت هوا، تغییر رطوبت، وجود ذرات و بخارات محرک، دود سیگار، بوهای زننده و آلوده کننده های محیطی) اجتناب شود. عوامل تشدید کننده حمله آسم به پزشک معالج اطلاع داده شود.
- بهداشت دهان و حلق رعایت شود.
- محیط اطراف مرطوب نگهداشته شود.
- در صورت مراجعه به سایر پزشکان جهت درمان ناراحتی های قلبی- سردرد و آب سیاه و ... به پزشکان راجع به بیماری آسم و درمانهایش اطلاع داده شود.
- در هنگام حمله آسم، تمرینات تنفسی (شل سازی عضلات، تنفس عمیق از بینی و خارج کردن آن از راه دهان و تنفس شکمی) انجام شود.
- حتی الامکان اطاق خواب از مواد آلرژی زا و محرک دور باشد.

اقدامات لازم ر هنگام حمله آسم

- حفظ آرامش
- ترک محل یا عاملی که باعث بروز حمله آسم می شود (مثل سگ، گربه، گرد و خاک و دود سیگار)
- مصرف داروهای تجویز شده (از قبیل گشاد کننده های برونش خوراکی یا استنشاقی)