

## خود مراقبتی در بیماری آسم

آسم يك بیماری جدی و مزمن ریه است که غالباً با التهاب مجاری هوایی همراه است و ممکن است سبب مشکلات تنفسی شود. مزمن به این معنا است که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد در صورت تحریک مجاری هوایی در فرد مبتلا به آسم علائم **خس خس**، **سرفه**، **تنگی نفس** و **فشردهگی قفسه سینه** ظاهر می شود و تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می گردد

### عوامل آسم :

- گردو خاک و غبار
- استعمال دخانیات
- قلیان
- گل ها و گیاهان ( بخصوص گرده ی گل ها)
- آلودگی هوا و دوده و ذرات ریز معلق در ه
- انواع عطرها و اسانسها یا مواد آرایشی و بهداشتی معطر
- انواع پارچه های پشمی و پرزدار
- فعالیت جسمانی سنگین و ورزش بخصوص در هوای سرد و الوده

### پیشگیری

- از استعمال سیگار و قلیان و نیز حضور در مکانهایی که دود آن وجود دارد خوداری گردد
- از انجام فعالیت های سنگین جلوگیری نمایند
- از عوامل ایجاد اضطراب استرس و فشارهای عصبی ، هیجانات عاطفی ، واکنش های شدید احساسی ، بحث و مجادله تا حد امکان دوری کنید
- هنگام حضور در هوای سرد با يك پارچه یا شال ضخیم صورت خودتان را بپوشید
- از شنا کردن در استخرهای عمومی خوداری کنید.

### درمان

- در صورت بروز حمله آسم لازم است
- آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید .
- از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و یا خروج ناگهانی به سمت فضای باز به خصوص در صورت خشک و سرد بودن هوای بیرون خوداری کنید
- بر روی يك صندلی بنشینید و پشت خود را کاملاً صاف نگه دارید.
- در صورت تکرار حملات نیاز به کیسول اکسیژن در منزل می باشد که پس از مصرف اسپری ماسک اکسیژن را بر روی بینی قرار دهید .
- هرگز تنها نباشید و فوراً با اورژانس تماس بگیرید .
- استفاده از اسپری ضد آسم 2 پاف پشت سرهم و در صورت عدم بهبودی تکرار شود.

هیره ها بند پایانی میکروسکوپی هستند (حدوداً 2/3 میلی متر) که با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند. تغذیه این موجودات از پوسته ریزی بدن انسان است. محل زندگی این حیوانات لابه لای پرزهای فرش، پتو، مبلمان، پرده، تشک، بالش، اسباب بازی های پشمی و پارچه ای و وسایل مشابه است. شرایط آب و هوایی مرطوب، رشد و تکثیر این حیوانات را تسریع می کند. تماس و استنشاق ذرات بدن و فضولات دفعی این حیوانات سبب بروز یا تشدید علائم آسم می گردد

### روشهای مقابله

- ✓ بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیر قابل نفوذ پیچیده شوند.
- ✓ کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ (52 درجه سانتی گراد) شسته و در آفتاب خشک شوند.
- ✓ در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نشود.
- ✓ وسایل فراوان در اتاق کودک (اسباب بازی، کتاب و...) نگهداری نشود.
- ✓ خود مراقبتی در بیماری آسم سطح رطوبت اتاق به کمتر از 62 درصد و یا کمتر از آن کاهش یابد.
- ✓ بهتر است اتاق خواب آفتاب گیر و دارای نور کافی باشد.
- ✓ هنگام نظافت کردن، بیمار در منزل نباشد و از جارو برقی دارای فیلتر مناسب (HEPT) استفاده شود

## عوامل حساسیت زای حیوانات

- ✓ به هیچ وجه اجازه ورود حیوانات دست آموز به رختخواب داده نشود
- ✓ از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب گردد.
- ✓ سوسک از عوامل حساسیت زا می باشد که الزم است با روش های مناسب آن را از بین ببرید
- ✓ در صورتی که کودک به حیوانات حساسیت دارد، قبل از بازدید از باغ وحش داروی خود را مصرف کند

### دود سیگار

- ✓ دود سیگار و دخانیات (قلیان، پیپ و...) از مهم ترین عوامل افزایش آسم بخصوص در کودکان می باشند
- ✓ حدود 4000 نوع ماده سمی در دود سیگار شناخته شده است
- ✓ به هیچ کس اجازه کشیدن سیگار در فضاهای بسته ندهید

### تغذیه

**توجه: تغذیه انحصاری با شیر مادر بخصوص در 6 ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد**

- برای پیشگیری از ابتلا به آسم در کودکان از شیرخشک و شیر تازه گاو استفاده نشود
- عوامل موثر در بروز آسم مانند بسیاری از ادویه جات، فلفل و... باید از رژیم غذایی کودک حذف گردد.
- چاقی و آسم با هم ارتباط دارند، چاقی موجب افزایش شدت عالیم آسم، افزایش تعداد حملات و کنترل نامناسب آسم می شود.
- مصرف میوه ها و سبزیجات را به جای مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده که مملو از مواد نگهدارنده و رنگ هستند، را افزایش دهید تا میزان آلرژی زایی در بدن به حداقل برسد

### آلودگی هوا

- هوای آلوده حاوی مواد شیمیایی متعددی است که موجب بدتر شدن آسم می گردد.
- در مواقع آلودگی شدید هوا، بیماران از منزل خارج نشوند و به خصوص از ورزش در فضای آزاد اجتناب نمایند.
- استفاده از وسایل گرمایشی دودزا (بخاری نفتی یا چوبی و...) از عوامل تشدید کننده آسم می باشند.
- نورگیر بودن مستقیم فضای خانه و کلاس درس از عوامل مهم کاهش حملات آسم می باشد زیرا آفتاب موجب کاهش مایت ها (هیره و کپک ها) می شود و هم چنین باعث تولید ویتامین دی (vitD) فعال می شود

## بوهاي تند

- بعضي از بيماران به بوهاي تند مثل اسپيري مو، عطر وادکلن، سفيد کننده ها، جوهر نمک و شوينده ها واکنش نشان مي دهند .
- انجام تعميرات ساختماني مدرسه و نظافت در زمان تعطيلي مدارس بايد انجام شود .گرده هاي گياهان و قارچ ها .
- گرده هاي موجود در فضا ،اغلب سبب بروز آسم آلرژي هاي فصلي مي شوند .
- درختاني مثل نارون،کاج،سپيدارو علوفه هاي هرز در تشديد بيماري آسم موثر مي باشند .
- در فصول گرده افشاني ، با بستن درب ها و پنجره ها از نفوذ گرده ها جلوگیری نمائيد.
- رطوبت وگرما موجب رشد بيشتري قارچ ها وکپک ها که از عوامل آلرژي زا در فضاهاي بسته هستند مي شوند .
- نگهداري گلدان هاي زينتي و متعدد در خانه يا کالس درس موجب افزايش قارچ ها وکپک ها مي شوند.

## اطلاعاتي براي پدران و مادران

- بيماری آسم غير واگیر است
- بيمار مبتلا به آسم در شرايط کنترل بيماری منعي براي انجام ورزش ندارد.
- داروهای ضد آسم اعتياد آور نيستند و عمل به توصیه پزشک معالج و استفاده از وسايل و داروهای تجویز شده براي موفقیت درمان ضروری است
- استفاده از داروهای ضد سرفه براي بيماران مبتلا به آسم مضر است و اصرار بيمار در تجویز و مصرف آنها صحيح نيست

به خاطر داشته باشيد : در صورت وجود علائم آسم در صبحگاه هنگام استراحت يا ورزش برنامه درماني شما دچار اشکال است که براي رفع آن حتما بايد پزشک معالج خود تماس بگيريد