



چه عواملی آسم را تشدید می کند؟

۱- سرما خوردگی یا آنفلونزا آسم را بدتر می کند. که ممکن است ۶ هفته به طول بیانجامد مگر آن که درمان مناسب انجام گیرد.

۲- حملات آسمی اغلب در اثر آلرژی ایجاد می شود. چیزهایی که معمولا افراد مبتلا به آسم به آنها حساسیت دارند عبارتند از: گرده گیاهان، گرد و غبار خانه و پشم حیوانات. از هر ۵۰ فرد آسمی یک نفر به آسپرین حساسیت دارد.

۳- ورزش خصوصا در هوای سرد ممکن است موجب بروز حملات آسمی شود اما با درمان صحیح به خوبی می توان آسم ناشی از ورزش را کنترل کرد.

در مجموع از آنجائی که ورزش و نرمش برای افراد مبتلا به آسم مفید است این افراد نباید از انجام آنها بپرهیزند.

۴- محرک هایی از قبیل دود دخانیات، دود غلیظ و هوای پر غبار اغلب منجر به حملات آسمی می شود. در برخی از افراد مبتلا به آسم تحریکات روانی (خشم، اضطراب و حتی خوشحالی زیاد می تواند موجب بروز حمله شود.

سپس خون با جریان خود اکسیژن را به بخش های مختلف بدن می رساند.

در عین حال خون دی اکسید کربن را جمع می کند و به ریه ها برمی گرداند و این دی اکسید کربن همراه هوای بازدمی از ریه ها خارج می شود. هوا از طریق یک سری لوله ها شاخه ای به ریه وارد و از آن خارج می شود که به این لوله ها ((لوله های برونشی)) گفته می شود

در بیماری آسم چه اتفاقی می افتد؟

لوله های برونشی بیماران مبتلا به آسم منقبض می شود. از آنجائی که انجام عمل دم و بازدم از میان این لوله های باریک مشکل می باشد، بیماران مبتلا به آسم دچار علائم تنگی نفس، خس خس سینه و احساس فشار در قفسه سینه می شوند. به علاوه در این افراد خلط چسبناک هم تولید می گردد که با سرفه بالا می آید و یا در فرد احساس گرفتگی سینه ایجاد می کند.

علت آسم چیست؟

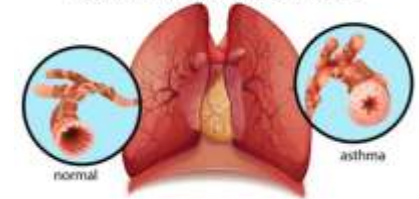
با وجود انجام تحقیقات وسیع علت آسم هنوز ناشناخته می باشد.



آسم چیست؟

آسم بیماری شایعی است که از هر ۱۰ کودک یک نفر و از هر ۲۰ بزرگسال یک نفر را مبتلا می کند. بسیاری چنین می اندیشند که آسم بیماری است که از دوران طفولیت شروع می شود اما ممکن است آسم در هر سنی بروز کند.

Asthma - Inflamed Bronchial Tube



همچنین ممکن است در سال های نوجوانی بهتر شود و یا کاملا از بین برود، اما نزدیک به ۵۰٪ کودکان مبتلا به آسم هنوز در بزرگسالی نیز مشکلاتی خواهند داشت. ممکن است آسم در افراد یک خانواده دیده شود. اما بستگان اغلب بیماران، مبتلا به آسم نیستند. آسم درمان قطعی ندارد اما قابل کنترل است. به طوری که می توان از بروز حمله های آسمی پیشگیری کرد. اکثر افراد مبتلا به آسم با درمان مناسب و منظم بدون غیبت از مدرسه یا کار می توانند به زندگی طبیعی خود ادامه دهند و حتی از ورزش و شرکت در دیگر تفریحات لذت ببرند.

کار ریه چیست؟

برای دانستن این که آسم چیست باید بدانیم که کار ریه ها چیست؟ در حین انجام عمل دم، ریه ها اکسیژن موجود در هوا را می گیرند و وارد خون می کنند.



## هوالمشافی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،  
درمانی کرمانشاه  
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی (ره)



عنوان:

### با بیماری آسم بیشتر آشنا شویم



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

تهیه کننده:

سهیلا علی اسلام

مسئول آموزش به بیمار

سایت بیمارستان:

[www.imamkhomeini.kums.ac.ir](http://www.imamkhomeini.kums.ac.ir)

منبع:

برونر و سودارت

کد: ۱۳۹۷۳۹-۲۰۲۰



منبع:

کتاب بیماریهای تنفسی برونر و سودارت

ویزایش دوازدهم - ۲۰۱۰



این باعث آسم می شود، صحت ندارد. مصرف اغلب قرص ها و داروها برای افراد مبتلا به آسم بی خطر است. با این وجود، در صورت ابتلای بیمار به فشار خون بالا و یا بیماری قلبی ممکن است برخی داروها ایجاد عوارض کنند که در این صورت از داروهای جایگزین استفاده می شود.

چه درمانهایی برای آسم وجود دارد؟

آسم درمان قطعی ندارد اما بیشتر افراد مبتلا به آسم با درمان صحیح، کاملاً به زندگی عادی خود ادامه می دهند.

درمان های بسیاری برای آسم در دسترس است که معمولاً به صورت اسپری و گاه به صورت قرص مصرف می شود. برخی از درمان ها به منظور بهبود سریع در موارد حاد آسم بکار می رود ولی دیگر درمان ها را باید برای تاثیر بهتر آنها به صورت منظم استفاده کرد (این درمان ها را پیشگیرنده ها می نامند)

در هوای سرد چه کنیم؟

تغییرات جوی تحت کنترل شما نیستند اما خوب است از دلیل تناوب بیشتر حملات آسم در زمستان باخبر باشید. سعی کنید سینه خود را بپوشانید و گرم نگه دارید و با استفاده از شال گردن، جلوی بینی تان را بپوشانید تا هوای سرد و پر سوز وارد ریه شما نشود.

