



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی استان همدان

بیمارستان شهید حیدری نهاوند

”آسم؟“



تهیه کننده :

آمنه شهبازی (مسئول دفتر بهبود کیفیت)

گروه هدف : بیمار و خانواده بیمار



تاریخ بازنگری : بهمن ماه ۱۳۹۴

نهاوند - بلوار شهید حیدری

تلفن : ۰۸۱-۳۳۲۳۷۱۸۱-۲

[www.heidari-hosp.umsha.ac.ir](http://www.heidari-hosp.umsha.ac.ir)

مراقبت و پیشگیری:

- ۱- اجتناب از عوامل مستعد کننده آسم (تغییر درجه حرارت هوا، تغییر رطوبت، دود سیگار و آلودگی های محیطی)
- ۲- اجتناب از مصرف غذاهایی که باعث حساسیت می شوند. مانند تخم مرغ، گوجه فرنگی و توت فرنگی
- ۳- رعایت بهداشت دهان و حلق
- ۴- مصرف مایعات فراوان ( ۸ لیوان در روز)
- ۵- کنترل وزن در حد طبیعی

## عوامل موثر بر ایجاد آسم:

- ۱- عوامل محرک راه های تنفسی (مانند آلودگی هوا، گرما، سرما، تغییرات درجه حرارت، بوهای زیاد، عطرها و دودها)
- ۲- سینوزیت با ترشحات پشت حلق
- ۳- عفونت های ویروسی سیستم تنفسی
- ۴- رفلاکس (برگشت شیره) معده به مری



## علائم بالینی آسم:

- \* سرفه (خشک یا همراه با خلط)
- \* تنگی نفس و کوتاهی نفس
- \* خس خس سینه
- \* خواب آلودگی
- \* کمبود اکسیژن (هیپوکسی)
- \* عوارض احتمالی آسم
- \* نارسایی تنفسی
- \* آسم پایدار
- \* پنوموتوراکس (وجود هوا در پرده جنب که مانع باز شدن کامل ریه می شود).

## تعریف آسم:

انسداد قابل برگشت راه های هوایی که با افزایش تحریک پذیری و التهاب راه های هوایی مشخص می شود. تماس مزمن با محرک های راه های هوایی یا آلرژن ها باعث شدت آسم می شود. آلرژی مهمترین علت آسم است.

