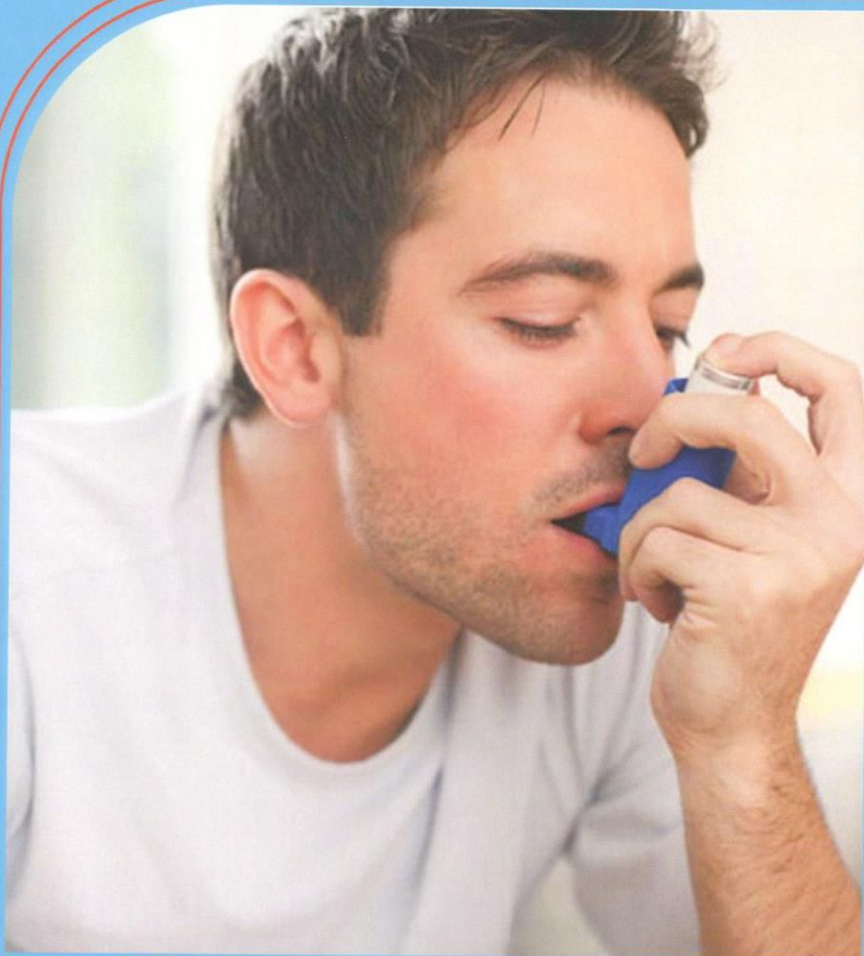


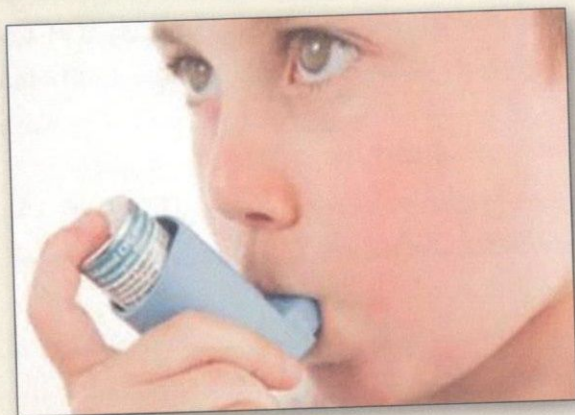
خطر سنجی بیماریهای مزمن خود مراقبتی در پیشگیری و کنترل بیماری آسم



مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



خطر سنجی بیماریهای مزمن خود مراقبتی در پیشگیری و کنترل بیماری آسم



تهیه و تنظیم:

دکتر حسن اوکاتی علی آباد

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر مریم سراجی

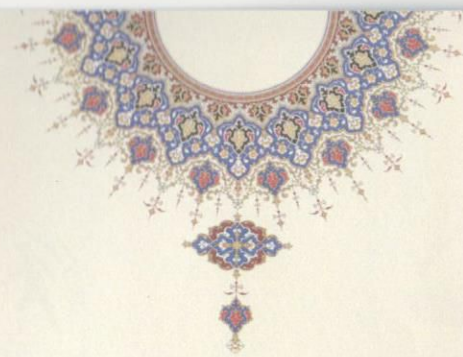
دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر فریبا شهرکی ثانوی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

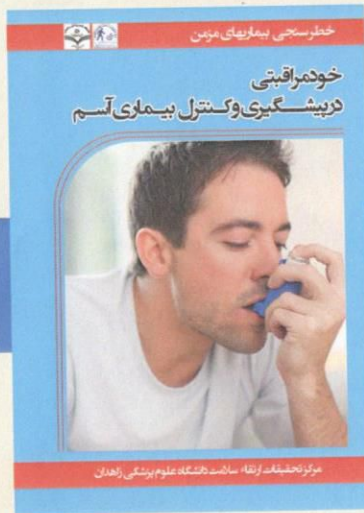
مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

بسم الله الرحمن الرحیم



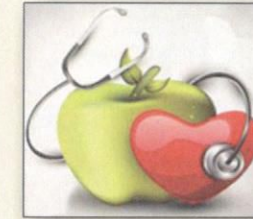
به نام یگانه هستی

آموخته ام که خدا عشق است و عشق تنها خداست ...
آموخته ام که وقتی نا امید می شویم ، خدا با تمام عظمتش
عاشقانه انتظار می کشد تا دوباره به رحمتش امیدوار شویم.
آموخته ام اگر تاکنون به آنچه خواسته ایم نرسیده ایم، خدا
بهترینش را برایمان در نظر گرفته است.
آموخته ام که زندگی سخت است ولی ما از او سخت ترین.
سلامتی و آرامش حاصل از یقین برایتان آرزومندیم.



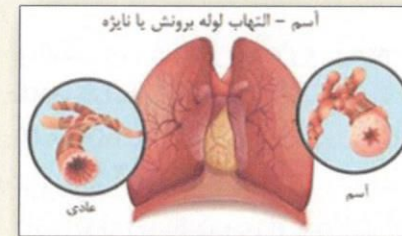
فهرست:

- ۱ پیشگیری و کنترل بیماری آسم
- ۱ علائم شایع
- ۲ علایم حمله آسم شدید
- ۳ علل بروز آسم
- ۴ نکاتی برای پیشگیری از حملات آسم
- ۶ آسم و ورزش



پیشگیری و کنترل بیماری آسم

آسم یک بیماری التهابی، مزمن، غیر واگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی وقتی احساس ناخوش ندارید.



علائم شایع :

سرفه: سرفه بیمار را ن آسمی اغلب در شب و اوایل صبح بدتر شده و مانع خواب می شود. اگر سرفه بیش از ۴ هفته به طول بکشد باید فرد از نظر آسم بررسی شود.



خس خس: نوعی صدای زیر است که هنگام تنفس و اغلب در بازدم شنیده می شود.



تنگی نفس: اگر بیمار دچار اختلال در تنفس به صورت تنگی نفس باشد، باید به عنوان یکی از علایم مشکوک به آسم بررسی شود.



علایم حمله آسم شدید

تنگی نفس شدید، تنفس سریع، عرق سرد
خس خس پیشرونده
استفاد از عضلات فرعی تنفس به صورت داخل کشیده شدن
پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده ها
ناتوانی در بیان حتی یک جمله
افت سطح هوشیاری



علل بروز آسم



مواد حساسیت زای آلرژن
عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مویاپوست)
گرده ها و قارچ ها
دود سیگار و سایر مواد دخیانی (قلیان، پیپ و غیره)
آلودگی هوا
تغییرات آب و هوایی به خصوص هوای سرد و خشک
مواد افزودنی در غذاها و آلرژیک های غذایی به ویژه در کودکان



شما می توانید آسم را پیشگیری و کنترل کنید.



تمام فکرم این است که سالم زندگی کنم.

نکاتی برای پیشگیری از حملات آسم



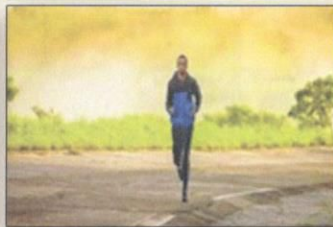
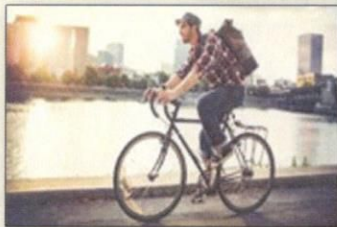
بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیر قابل نفوذ (مثلا پلاستیکی) پیچیده شود.
کلیه ملحفه ها هفته ای یک بار در آب داغ (۶۰ درجه سانتیگراد) شست و خشک شوند.
در صورت امکان از قالی به عنوان کفپوش استفاده نشود.
وسایل فراوان (اسباب بازی، کتاب، مبلمان و غیره) در داخل اتاق کودک نگهداری نشود.
سطح رطوبت خانه کاهش یابد.
حدود ۴۰۰۰ ماده سمی در دود سیگار شناخته شده است. بیماران باید از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری کنند. همچنین دود سیگار و سایر دخانیات (قلیان، پیپ و غیره)
از مهمترین عوامل افزایش آسم به خصوص در کودکان است. اجازه سیگار کشیدن در خانه یا فضاهای بسته به هیچ کس داده نمی شود.

«آسم و ورزش»

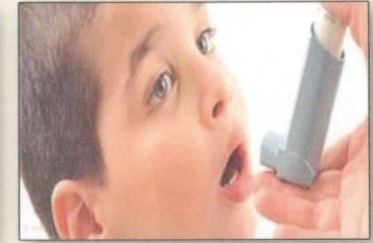
بیمار دچار آسم قادر به انجام همه ورزشها است. وقتی بیماری آسم تحت کنترل باشد، نه تنها نباید بیمار را از انجام ورزش منع کرد، بلکه باید به ورزش نیز تشویق کرد. البته ورزش در هوای سرد و خشک مثلاً اسکی باید با رعایت شرایط خاص و با احتیاط انجام شود.

ورزشهایی چون شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری ارجمند هستند.

باید توجه داشت که فعالیت بدنی و ورزش در بعضی افراد می تواند باعث شروع حمله آسم شود. این بیماران به خصوص در هوای سرد و خشک باید قبل از شروع ورزش، چند دقیقه بدن خود را با نرمش گرم کنند و در صورتی که هنگام ورزش دچار علائم می شوند باید در نیم ساعت قبل از ورزش داروی سالبوتامول را دریافت کنند.



اگر نگران بیماری آسم خود و فرزند دلبندتان هستید سیگار را برای همیشه خاموش کنید.



لطفاً به کودکان خود آسم هدیه ندهید

باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود.

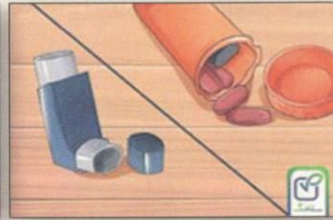
گرده های گیاهی موجود در فضا اغلب سبب آسم و آلرژی های فصلی می شوند. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار، علوفه های هرزدر فصول مختلف مشکل ساز هستند. در فصل های گرده افشانی بابتستن دروپنجره های توان از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری کرد



آسم نباید باعث خجالت و یا محدودیت شود.
 بسیاری از ورزشکاران المپیک، رهبران مشهور دنیا و سایر مردم عالی
 زندگی موفق با آسم داشته‌اند.



اصول خودمراقبتی آسم و آلرژی: رعایت موارد آموزش دیده، پرهیز
 از مواد حساسیت‌زا و درمان مناسب و به موقع



من سالم و توانمند هستم



