

راهنمای پیشگیری و کنترل آسم (ویژه بیماران و خانواده‌ها)

www.ketab.ir

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر
اداره بیماری‌های مزمن تنفسی
۱۳۹۷

سرشناسه: نجمی، مهدی، ۱۳۵۲-

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای پیشگیری و کنترل آسم (ویژه بیماران و خانواده‌ها) نویسندگان مهدی نجمی، محمدرضا فضل‌اللهی، زهرا پیروی، زیرنظر مصطفی معین، افشین استوار؛ به سفارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر، اداره بیماری‌های مزمن تنفسی.

مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۴۸ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۹۰-۰۱-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: آ - به زبان ساده

موضوع: Asthma - Popular work

شناسه افزوده: فصل‌اللهی، محمدرضا، ۱۳۴۷-

شناسه افزوده: پیروی، زهرا، ۱۳۵۴-

شناسه افزوده: معین، مصطفی، ۱۳۳۰-

شناسه افزوده: استوار، افشین، ۱۳۵-

شناسه افزوده: ایر، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر، اداره بیماری‌های مزمن تنفسی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ر ۵۷۱/ن ۴۵۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۲۳۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۷۷۸۴۳

راهنمای پیشگیری و کنترل آسم

(ویژه بیماران و خانواده‌ها)

نویسندگان:

دکتر مهدی نجمی، دکتر محمدرضا فضل‌اللهی، زهرا پیروی، معین، افشین استوار

زیرنظر: دکتر مصطفی معین، دکتر افشین استوار

ناشر: تندیس

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت بهداشت، دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر - اداره بیماری‌های مزمن تنفسی

بیماری‌های غیرواگیر - اداره بیماری‌های مزمن تنفسی

چاپ و صحافی: طرّفه

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۹۰-۰۱-۵

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

کلیه حقوق این اثر متعلق به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می‌باشد.

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۸.....	تعریف تنفس
۸.....	بخش‌های مختلف دستگاه تنفس و عملکرد آنها
۱۰.....	تعریف آسم
۱۲.....	علت آسم چیست
۱۴.....	لائم آسم
۱۵.....	مله آسم
۱۶.....	تشخیص آسم
۱۷.....	درمان آسم
۱۸.....	پرهیزات تماس عوامل محرک و کنترل عوامل آغازگر بیماری
۲۴.....	درمان دارویی
۲۵.....	وسایل کمک درمانی روش صرف داروهای استنشاقی
۲۶.....	محفظه مخصوص (Spacer)
۲۸.....	اسپری یا افشانه (MDI)
۲۹.....	توربوهاالر (Turbohaler)
۳۳.....	دیسکوس (Diskus)
۳۴.....	دستگاه گردافشان یا نبولایزر
۳۵.....	خودمراقبتی و پیگیری و مراقبت منظم بیمار
۳۵.....	سطوح کنترل آسم
۳۶.....	نفس سنج (پیک فلومتر)
۳۹.....	پرسشنامه
۴۰.....	دستورالعمل مکتوب کنترل آسم
۴۰.....	نکات مهم و اولیه در درمان حمله آسم
۴۵.....	پیوست‌ها
۴۵.....	پیوست شماره ۱- مقادیر طبیعی پیک فلومتری در بزرگسالان
۴۶.....	پیوست شماره ۲- مقادیر طبیعی پیک فلومتری در کودکان و نوجوانان (زیر ۱۵ سال)
۴۷.....	پیوست شماره ۳- پرسشنامه کنترل آسم
۴۸.....	پیوست شماره ۴- نمونه دستورالعمل مکتوب کنترل آسم

۱. مقدمه

اسم یک معضل بهداشتی برای کلیه جوامع اعم از توسعه یافته و در حال توسعه به شمار می‌رود. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۳۳۴ میلیون نفر در سراسر دنیا به این بیماری مبتلا هستند و سالانه بیش از ۳۰۰ هزار نفر در جهان به علت آسم، جان خود را از دست می‌دهند. متأسفانه شروع این بیماری در جهان رو به افزایش می‌باشد و پیش‌بینی می‌شود که طی یک دهه آینده حدوداً ۲۵٪ به آمار مبتلایان به آسم افزوده شود. در کشور ما بر اساس آخرین مطالعات، شیوع علائم آسم در بالغین حدود ۹ درصد و در کودکان ۱۱ درصد می‌باشد که البته این میزان در کلان شهرها و شهرهای دارای آلودگی هوا به مراتب بیشتر است.

بیماری آسم هزینه‌های قابل توجهی را به صورت مستقیم و غیر مستقیم به بیماران، خانواده‌های آنان و نظام سلامت کشور تحمیل می‌کند. این بیماری یکی از علل اصلی غیبت از مدرسه و محل کار محسوب می‌شود. لازم به ذکر است که تنها ۱۰ درصد از مبتلایان به آسم، دچار آسم شدید می‌باشند اما همین گروه اندک بیماران، بیش از ۵۰ درصد از کل هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم درمان این بیماری را به خود اختصاص داده‌اند. بنابراین با کنترل مطلوب این بیماری علاوه بر

ارتقا کیفیت زندگی بیمار، می‌توان میزان هزینه‌های ناشی از این بیماری را به میزان قابل توجهی کاهش داد.

یکی از اصول اصلی کنترل آسم، آشنایی با عوامل آغازگر و تشدیدکننده و نیز روش‌های کنترل این بیماری است. این کتابچه راهنما به شما و خانواده و مراقبین و دوستان شما در درک بهتر بیماری آسم، روش‌های کنترل و مدیریت بهینه این بیماری کمک می‌کند.

تعریف تنفس

همه انسان‌ها برای زنده ماندن به اکسیژنی که از هوای تنفس شده دریافت می‌کنند نیاز دارند. تنفس توسط ریه‌ها که در داخل قفسه سینه قرار دارند، انجام می‌گیرد. عمل تنفس شامل ورود هوا به داخل ریه‌ها، تبادل گازهای هوایی در ریه‌ها و نهایتاً خروج آن از بدن می‌باشد. درون ریه‌ها راه‌های هوایی وجود دارند که با هم شبکه‌ای از لوله‌ها را می‌سازند که در هنگام تنفس هوا را وارد بدن و از آن خارج می‌کنند.

بخش‌های مختلف دستگاه تنفس و عملکرد آنها

سیستم تنفسی شامل حفره‌های بینی؛ حلق، حنجره، تریکوی، برونش‌ها (نایژه‌ها)، برونشیول‌ها (نایژک‌ها)، ریه‌ها و پرده جنب می‌باشد. بینی: از استخوان‌ها و غضروف‌ها تشکیل شده‌است. حفره‌های بینی از مخاط و عروق خونی پوشیده شده‌اند که هوا را قبل از رسیدن به ریه‌ها گرم و مرطوب می‌کنند و با کمک موها و مژک‌ها گرد و غبار آن را می‌گیرند.

حنجره: حنجره که در جلوی گردن قرار گرفته (در موازات سومین تا