

راهنمای پیشگیری و کنترل آسم (ویژه عموم جامعه)

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 عموم جامعه) نویسندگان مهدی نجمی، محمدرضا فضل‌اللهی، زهرا پیروی؛ زیر نظر 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: ۲۴ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۹۰-۰۲-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع آسم - به زبان ساده

موضوع: Asthma - Popular wo

شناسه افزوده: فصل‌اللهی، محمدرضا، ۱۳۴۷-

شناسه افزوده: پیروی، زهرا، ۱۳۵۴-

شناسه افزوده: معین، مصطفی، ۱۳۳۰-

شناسه افزوده: استوار، افشین، ۱۳۵۱-

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

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷/۵۹۱/۱۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۲۳۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۸۴۲

راهنمای پیشگیری و کنترل آسم

(ویژه عموم جامعه)

نویسندگان:

دکتر مهدی نجمی، دکتر محمدرضا فضل‌اللهی، زهرا پیروی - معاونت بهداشت، ارجمندپور

زیر نظر: 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

چاپ و صحافی: طرفه

شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۹۰-۰۲-۲

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

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

فهرست مطالب

۷		عدمه
۸		تعریف نفس
۹		بخش‌های مختلف دستگاه تنفس و عملکرد آنها
۱۱		بیماری آسم
۱۲		علت آسم چیست
۱۵		علائم آسم
۱۶		حمله آسم
۱۶		تشخیص آسم
۱۸		درمان آسم
۲۱		درمان دارویی
۲۲		خود مراقبتی و پیگیری و مراقبت منظم بیماری
۲۳		نکات مهم و اولیه در درمان حمله آسم

قدمه

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. متاسفانه شیوع 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 راس آخرین مطالعات، شیوع علائم آسم در بالغین حدود ۹ درصد، در کودکان ۱۱ درصد می‌باشد که البته این میزان در کلان شهرها و شهرهای 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. در یک مطالعه در کشور ما، مجموع هزینه‌های این بیماری در یک فرد مبتلا به آسم بر حسب شدت بیماری سالانه بین ۲ تا ۳/۵ میلیون تومان برآورد شده است. 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 غیر مستقیم 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 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 بوله‌ها را می‌سازند که در هنگام تنفس هوا را وارد بدن و از آن خارج می‌کنند.