



راهنمای خودمراقبتی آسم در زمان شیوع کووید ۱۹ (ویژه بیماران و خانواده‌ها)

- ۱) پرهیز از مواجهه با عوامل محرک و آغازگر بیماری
- ۲) درمان دارویی
- ۳) آشنایی با اصول خود مراقبتی بیماری

پرهیز از مواجهه با عوامل محرک و آغازگر بیماری

مهمترین عوامل خطر اصلی بروز یا تشدید علائم آسم عبارتند از:

- آلرژن‌های استنشاقی چون گرده گل‌ها، کپک‌ها و قارچ‌ها، گرد و خاک
- عوامل حساسیت‌زای حیوانات (پر، مو یا پوست)
- هییره (ماییت) موجود در گرد و خاک خانه‌ها، سوسک و انواع حشرات
- دود سیگار و سایر مواد دخانی (قلیان، پپ و ...)
- دود آتش، اسپند و یا هرگونه ماده سوختنی
- آلاینده‌های شیمیایی نظیر شوینده‌ها و حشره‌کش‌ها
- تغییرات آب و هوایی به خصوص هوای سرد و خشک
- بوهای تند (نظیر بوی عطر و ادوکلن)
- تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن، استرس)
- عفونتهای ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و ...)
- مواد افزودنی غذاها و آلرژی‌های غذایی به ویژه در کودکان
- مصرف غذاهای آماده (Fast Food)
- عدم تغذیه با شیر مادر
- کمبود ویتامین D
- چاقی و کم‌تحركی
- آلودگی هوا
- مواد شیمیایی موجود در محل کار

مقدمه

افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن ریوی (به ویژه بیماری کنترل نشده) مستعد ابتلا به اشکال شدیدتر بیماری کووید ۱۹ می‌باشند و میزان بستری در بیمارستان و عوارض این بیماری در این گروه از بیماران بیشتر است. لذا درمان مناسب بیماران مبتلا به آسم و حفظ سطح کنترل بیماری در دوره شیوع ویروس کرونا در جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. نکته‌ای که باید بدان توجه داشت این است که به دلیل مشابهت برخی علائم بیماری آسم با بیماری کرونا نظیر سرفه‌های مکرر و تنگی نفس، در صورت بروز این علائم در زمان همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ به ویژه در همراهی با تب، لرز، درد عضلانی، سردرد، گلودرد، از دست دادن حس‌های بویایی و چشایی در روزهای اخیر، ابتدا باید ابتلا به بیماری کووید ۱۹ را مد نظر قرار دهید.

در زمان اپیدمی بیماری کووید ۱۹ به دلیل انتقال ساده ویروس کرونا از طریق قطرات تنفسی و تماس با بیماران و افراد آلوده به ویروس و همچنین سطوح و اجسام آلوده، توصیه می‌شود که تا حد امکان از مراجعات غیر ضروری به مراکز درمانی و مطب‌ها خودداری کنید به همین دلیل لازم است آگاهی شما در خصوص عوامل خطر تشدید کننده بیماری، راه‌های پیشگیری و کنترل آسم و نحوه خود مراقبتی افزایش یابد.

درمان مناسب و حفظ سطح کنترل بیماری آسم

به منظور حفظ سطح کنترل بیماری آسم لازم است اقدامات ذیل را انجام دهید:

- برخی داروها همچون آسپرین، ایبوپروفن، مفنمیک اسید
- وزن پایین موقع تولد و سن کم مادر
- زایمان به روش سزارین
- ورزش و فعالیت فیزیکی

درمان دارویی

بر اساس شواهد موجود مصرف منظم داروهای کنترل کننده آسم و حفظ سطح کنترل بیماری در زمان شیوع بیماری کووید ۱۹ از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین مصرف داروها را طبق نظر پزشک معالج ادامه داده و از قطع خودسرانه داروها حتی در زمان ابتلا به کووید ۱۹ اجتناب کنید. به منظور اثربخشی هرچه بیشتر داروها، استفاده از وسایل کمک درمانی (نظیر محافظه مخصوص) و آشنایی با نحوه صحیح استفاده از اشکال مختلف دارویی بسیار مهم است.

آشنایی با اصول خود مراقبتی بیماری

در پیگیری و مراقبت بیماری جهت ارزیابی پاسخ به درمان، سطح کنترل آسم تعیین می‌شود. علاوه بر کادر بهداشتی درمانی، شما نیز به راحتی می‌توانید سطح کنترل بیماری را با استفاده از جدول زیر یا پرسشنامه ACT تعیین کنید.

جدول سطح کنترل بیماری

معیارها	کنترل کامل (همه موارد زیر)	کنترل نسبی (وجود هریک از موارد زیر)	کنترل نشده
علائم روزانه	۲ بار یا کمتر در هفته	بیشتر از ۲ بار در هفته	
محدودیت فعالیت	وجود ندارد	وجود دارد	
علائم شبانه (بیدار شدن از خواب)	وجود ندارد	وجود دارد	
نیاز به داروی سریع‌الاثرب (سالبوتامول)	۲ بار یا کمتر در هفته	بیشتر از ۲ بار در هفته	
عملکرد ریوی (PEF)	طبیعی	کمتر از ۸۰ درصد مورد انتظار برای هر فرد	

سطوح کنترل نسبی و یا کنترل نشده بیماری ممکن است علل متعددی داشته باشند که مهمترین آنها عبارتند از:

- تماس با عوامل محرک و آغازگر بیماری
- تکنیک غلط استفاده از داروها

- مصرف نامنظم داروها
- ناکافی بودن داروی مصرفی
- وجود بیماری‌های همزمان مانند سینوزیت، ریفلاکس گوارشی، آلرژی بینی و آگزما

هر یک از موارد فوق به تنهایی و یا همراه با یکدیگر می‌توانند موجب عدم کنترل کامل بیماری شوند. توجه داشته باشید که سه عامل اول به راحتی توسط شما قابل رفع می‌باشند. لذا در صورت عدم کنترل کامل بیماری، ابتدا ارزیابی کنید که آیا از عوامل محرک بیماری به طور کامل اجتناب نموده و داروها را به روش صحیح و مناسب و به طور منظم استفاده کرده اید یا خیر. در صورتی که علت عدم کنترل کامل بیماری هیچ یک از این موارد نبود، جهت ارزیابی بیشتر با کادر بهداشتی درمانی تماس گرفته و یا در موارد ضروری با رعایت اصول بهداشتی، به ایشان مراجعه نمائید.

پیک فلومتر

یکی از شاخص‌های مورد استفاده در جدول تعیین سطح کنترل آسم، وضعیت عملکرد ریه‌ها (PEF) است که با پیک فلومتر یا نفس‌سنج به آسانی اندازه‌گیری می‌شود. از پیک فلومتر می‌توانید برای تعیین شدت بیماری، پایش بیماری خود قبل و بعد از درمان و به خصوص پیش‌بینی وقوع حملات آسم استفاده نمائید. بالغین و کودکان بالای ۵ سال می‌توانند از نفس‌سنج استفاده کنند.



PEF میزان سرعت خروج هوا از راه‌های هوایی را نشان می‌دهد. هر چه شدت بیماری آسم بیشتر باشد راه‌های هوایی تنگ‌تر می‌شود و سرعت خروج هوا از راه‌های هوایی نیز کاهش می‌یابد. برای تعیین میزان طبیعی PEF خود، باید هر روز صبح و

عصر برای چند هفته، این کار را انجام دهید. بالاترین عددی که در طی این مدت زمانی بدست می آید، بیانگر میزان طبیعی برای شما است. حال می توانید اندازه گیری بعدی خود را با این عدد مقایسه کنید. این عدد نشان می دهد که بیماری شما تا چه اندازه کنترل شده است. کم شدن این عدد به میزان ۵۰-۸۰ درصد میزان طبیعی، نشان دهنده مرحله هشدار و کمتر از نصف میزان طبیعی (کمتر از ۵۰ درصد) نشانگر وخامت بیماری است. پرسنل بهداشتی درمانی در زمان اپیدمی بیماری کووید ۱۹ با محدودیت استفاده از این دستگاه ها جهت ارزیابی عملکرد ریوی روبرو هستند. لذا توصیه می شود که در صورت امکان با استفاده از پیک فلومتر شخصی، سطح کنترل بیماری خود را تعیین کنید. به هنگام استفاده از پیک فلومتر نکات ذیل را رعایت نمائید:

- ارزیابی عملکرد ریوی بهتر است در اتاق دیگری که تهویه مناسب داشته و حتی الامکان به هوای آزاد ارتباط داشته باشد انجام گیرد.
- فاصله خود را با اعضای خانواده حفظ کنید تا در مسیر هوای بازدمی شما قرار نگیرند.

نکته مهم: در صورت عدم کنترل بیماری آسم (تشدید علائم و یا نیاز به افزایش مصرف دارو) به ویژه در همراهی با علائمی نظیر تب، لرز، درد عضلانی، سر درد، گلودرد و سرفه های خشک و شدید، باید بروز عفونت های ویروسی و باکتریال خصوصا ابتلا به بیماری کووید ۱۹ را مد نظر قرار داده و در اسرع وقت با پزشک خود مشورت نمائید.

توصیه های کلی به بیماران مبتلا به آسم در زمان شیوع

بیماری کووید ۱۹

- دست ها را مرتب بشوید و همیشه از لمس کردن صورت اجتناب کنید.
- از بیماران شناخته شده کووید ۱۹ دوری کنید.
- از دوستان و آشنایان که بیمار هستند، محترمانه بخواهید که به دیدار شما نیایند.
- خارج از منزل همیشه از افراد حداقل یک متر فاصله را حفظ کنید.

- از رفتن به مکان های شلوغ (نظیر فروشگاه ها، سوپر مارکت ها و داروخانه ها) اجتناب کرده و یا آن را به حداقل برسانید. در صورت امکان از دوستان و آشنایان درخواست کنید که اقلام مورد نیاز شما را خریداری کنند.
 - در صورت ضرورت جهت خروج از منزل و تردد در مکان های شلوغ، از ماسک استفاده کنید.
 - اطمینان حاصل کنید که برای حداقل ۹۰ روز داروهای مورد نیاز خود را داشته باشید.
 - اطمینان حاصل کنید که به میزان لازم مواد غذایی سالم در اختیار داشته باشید.
 - هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.
 - اقلام بهداشتی و پاک کننده ها (نظیر صابون، ضدعفونی کننده های سطوح و ضدعفونی کننده های دست) را در منزل داشته باشید.
 - به منظور سهولت دسترسی خود و خانواده به پزشک معالج، شماره موبایل ایشان را داشته باشید.
 - گاهی شرایط می تواند بسیار استرس زا باشد. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری های مزمن، از قبل هم درگیری های ذهنی داشته و اضطراب زمینه ای دارند. بیماری کووید ۱۹ می تواند باعث تشدید این مشکلات گردد. بهتر است بدانید که شما تنها کسی نیستید که این نگرانی و اضطراب را تجربه می کنید.
 - حتی الامکان از مواجهه با اخبار کرونا ویروس اجتناب کنید. این روش به شما کمک می کند تا حس بهتری داشته باشید.
 - از فعالیت هایی که باعث آرامش شما می شوند، مانند مطالعه، پیاده روی، گوش کردن به موسیقی استفاده کنید.
 - اگر احساس اضطراب یا نگرانی شما خیلی زیاد شد، از دوستان، خانواده یا پزشک خود کمک بگیرید.
- به منظور دریافت اطلاعات بیشتر به «راهنمای پیشگیری و کنترل آسم ویژه بیماران و خانواده آن ها» مراجعه نمائید. این راهنما از نشانی زیر قابل دریافت است:

<http://health.behdasht.gov.ir/page/%D9%86%D8%B4%D8%B1%DB%8C%D8%A7%D8%AA?fkeyid=&siteid=435&pageid=53871&catid=304>

پرسشنامه کنترل آسم ACT

نمره شما به پاسخ مربوطه	نمره پاسخ					پرسش	ردیف
	۵	۴	۳	۲	۱		
	هیچ گاه	اندک زمان	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تمام اوقات	طی چهار هفته گذشته چه مدت به خاطر بیماری آسم از انجام کارهای معمول خود در محل کار، تحصیل یا خانه باز مانده اید؟	پرسش ۱
	هرگز	۱ تا ۲ بار در هفته	۳ تا ۶ بار در هفته	یک بار در روز	بیش از یک بار در روز	طی چهار هفته گذشته چند بار تنگی نفس داشته اید؟	پرسش ۲
	هرگز	۱ تا ۲ بار در طی ۴ هفته	یک بار در هفته	۲ تا ۳ شب در هفته	۴ شب یا بیشتر در هفته	طی چهار هفته گذشته چند بار بر اثر علائم آسم خود (خس خس سینه، سرفه، تنگی نفس، درد یا فشردگی قفسه سینه) نیمه شب یا صبح زودتر از معمول از خواب بیدار شده اید؟	پرسش ۳
	هرگز	یک بار در هفته یا کمتر	هفته ای ۲ تا سه بار	روزی ۱ تا ۲ بار	روزی ۳ بار یا بیشتر	طی چهار هفته گذشته چند بار از داروهای استنشاقی نجات بخش (مانند اسپری آبی سالبوتامول) استفاده کرده اید؟	پرسش ۴
	تحت کنترل کامل	تحت کنترل خوب	کمابیش تحت کنترل	تحت کنترل نامناسب	فاقد هرگونه کنترل	کنترل آسم خود طی چهار هفته گذشته را چگونه ارزیابی می کنید؟	پرسش ۵
عدد حاصل							

تفسیر پرسشنامه کنترل آسم (ACT)

این آزمون می تواند به بیماران مبتلا به آسم ۱۲ سال به بالا کمک کند تا میزان کنترل آسم خود را ارزیابی کنند. نمره مربوط به هر پاسخ را در مربع سمت چپ بنویسید. در پایان اعداد داخل مربع ها را با هم جمع کنید. تفسیر عدد حاصل به شرح ذیل می باشد:

نمره ۲۵:

آسم شما در ۴ هفته گذشته کاملاً تحت کنترل بوده است. شما هیچ علامت یا محدودیت مربوط به آسم نداشته اید، ولی نمی توانید اسپری درمانی خود را قطع کنید. در صورت تغییر این وضعیت به پزشک خود مراجعه نمایید.

نمره ۲۰ تا ۲۴:

آسم شما در ۴ هفته گذشته تحت کنترل نسبی بوده است. پزشک تان می تواند به شما کمک کند تا به کنترل کامل برسید.

نمره کمتر از ۲۰:

آسم شما در ۴ هفته گذشته تحت کنترل نبوده است. پزشک تان می تواند برنامه ای عملی برای کمک به بهبود کنترل آسم شما ارائه کند.