



Bohlool Hospital

آسم و اسپری



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—تاریخ تدوین: آبان ۹۸

– رنگ پریدگی یا تعریق شدید

– سیاه شدن و کبودی لب ها

– کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها

– اختلال و سختی بلع یا بیرون ریختن بزاق (آب دهان) از دهان

– تورم زبان، حلق، گلو و لب ها یا تورم اطراف چشم، صورت، دست

ها و پاها

– تب و لرز

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵ – داخلی: ۱۶۰۰

آدرس وبسایت:

www.bohlool.gmu.ac.ir

نوبت دهی کلینیکهای تخصصی:

تماس تلفنی: ۰۷۲۰۷

سامانه اینترنتی: www.nobat.gmu.ac.ir

سامانه پیامکی: ۰۹۸۹۸*۹۸۸*

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

– تشدید دوباره ی علائم و بروز حمله به شکل قبل با وجود مصرف داروها

– نیاز به استفاده ی مکرر از اسپری های سبز یا آبی با فاصله ی کمتر از ۳-۲ ساعت یا در طول شب

– بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس

– درد یا سنگینی قفسه ی سینه که با استراحت و استفاده از اسپری ها (آبی و سبز) بهتر نشود

– تند شدن و کوتاه شدن نفس ها یا تنفس سطحی و صدادار – سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم

– سرفه همراه با خروج خلط زیاد و غلیظ (زرد یا سبز یا قهوه ای) یا خروج خلط خونی

– بریده بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم – گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس

– سفت شدن یا به داخل کشیده شدن عضلات قفسه ی سینه و فرو رفتن (به داخل کشیده شدن) فضاها ی بین دنده ها هنگام تنفس

– سردرد یا سرگیجه یا سبکی سر و سیاهی رفتن چشم ها – تهوع و استفراغ

– ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی

– بروز ضایعات پوستی گسترده و خارش دار (کهیر) به هم پیوسته، دردناک و متورم

آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیر است که در آن راه های هوایی که مسیر عبور هوا (پس از بینی و حلق و نای) به سمت ریه ها هستند تنگ و باریک شده و هوای کافی به خوبی و آسانی به ریه ها و داخل بدن نمی رسد و باعث بروز علائم زیر می شود:

- سرفه

- تنگی نفس و سختی تنفس

- گرفتگی و سنگینی قفسه ی سینه

- خس خس سینه و تنفس صدادار

اما شدت علائم همیشه ثابت نبوده و به شکل دوره ای با فاصله ی زمانی متفاوت بروز می کنند، که در این فواصل فرد برای مدتی (از چند ساعت تا چند روز یا حتی چند ماه) کاملاً بدون علامت بوده و به کار و فعالیت عادی خود می پردازد. بنابراین بیمار مبتلا به آسم گاهی کاملاً بدون علامت است، برخی از مواقع دچار علائم خفیف تا متوسطی می شود که با دارو برطرف می گردد و نیز گاه دچار علائم شدید و حملات حادی خواهد شد که به راحتی با مصرف داروهای همیشگی بهبود نمی یابد و نیاز به مراجعه به بیمارستان و درمان های ویژه دارد. طول مدت باقی ماندن علائم متفاوت بوده و از چند دقیقه یا ساعت تا چند روز متغیر است اما اغلب در طول ۲-۱ روز بهبود می یابد.

اسپری هایی به رنگ آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می روند اما اثر آن ها کوتاه و موقت است، بنابراین باید همواره و در هر شرایطی یکی از آنها (ترجیحاً اسپری آبی) را همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز هر یک از علائم (تنگی نفس یا سرفه) بتوانید سریعاً از آن استفاده کنید.

به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های آبی یا سبز از منزل خارج نشوید، توصیه می شود چند عدد از این نوع اسپری را تهیه کرده و در مکان های مختلف مثل کیف دستی، ساک ورزشی، داشبورد اتومبیل و داخل میز کار خود قرار دهید.

در صورتی که هنگام ورزش و فعالیت دچار بروز علائم می شوید می توانید ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش از اسپری آبی استفاده کنید، هم چنین پیش از آغاز ورزش بدن خود را گرم و آماده سازی کرده و به آرامی شدت فعالیت را زیاد کنید و از ورزش کردن در هوای سرد خودداری نمایید.

هنگام استفاده از اسپری ها به روش زیر عمل کنید :

۱. اسپری را در دست گرفته و ۳-۴ مرتبه آن را تکان دهید (به شکل عمودی و در جهت بالا به پایین)

۲. درپوش اسپری را بردارید، اسپری را به طور عمودی به شکلی در دست بگیرید که انتهای فلزی آن بالا و دهانه اش رو به پایین باشد

۳. دهانه ی اسپری را بین لب های خود قرار داده یا با فاصله ۲-۱ سانتی متر از دهان خود نگاه دارید، به هیچ وجه با دندان بر روی آن فشار وارد نکنید .

۴. نفس عمیقی بکشید و سپس تا جایی که می توانید هوا را بیرون بدهید .

۵. قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود و هم زمان با ایجاد فشار، شروع به کشیدن یک نفس کاملاً عمیق و آرام با دهان باز کرده و تا جایی که می توانید به نفس کشیدن ادامه بدهید .

۶. دهان خود را بسته و نفس را ۱۰ ثانیه حبس کنید، سپس هوا را به آرامی بیرون بدهید .

۷. در صورت نیاز به بیش از ۱ پاف از اسپری، باید ۱ دقیقه بین هر دو پاف فاصله باشد .

۸. پس از استفاده از اسپری دهان خود را با آب بشویید تا باقی ماندن دارو در دهان باعث بروز عوارض نامطلوب نشود

۹. هر ۲-۱ روز یک بار، مخزن فلزی دارو را از داخل محفظه ی پلاستیکی اسپری خارج کنید و قسمت پلاستیکی (به خصوص دهانه ی خروجی دارو) را با آب گرم و صابون بشویید و به خوبی خشک نمایید.

در صورت بروز دوباره ی حمله ی آسم به شکل زیر عمل کنید :

۱. آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید .

۲. از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و یا خروج ناگهانی به سمت فضای باز به خصوص در صورت سرد و خشک بودن هوای بیرون خودداری کنید .

۳. بر روی یک صندلی بنشینید و پشت خود را کاملاً صاف نگاه دارید .

۴. به هیچ وجه تنها نمانید، کمک بخواهید، یک نفر باید در کنار شما باشد .

۵. همراه شما باید سریعاً با مرکز اورژانس (آمبولانس) تماس بگیرید (تلفن ۱۱۵).

۶. سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید .

۷. از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سر هم استفاده کنید .

۸. چهار نفس عمیق بکشید و ۴ دقیقه صبر کنید .

۹. در صورت عدم هرگونه بهبودی مراحل ۹ و ۸ را دوباره تکرار کنید .

۱۰. این کار را تا رسیدن آمبولانس ادامه دهید.

۱۱. در صورت دسترسی به کپسول اکسیژن در منزل، هنگام تنفس پس از مصرف اسپری ماسک را بر روی بینی خود قرار دهید.

۱۲. از آشامیدن آب و مایعات یا استفاده از داروهای خوراکی کاملاً خودداری کنید.

۱۳. به هیچ وجه شخصاً اقدام به رانندگی نکرده و هم چنین جهت رسیدن به بیمارستان از خودروی شخصی استفاده نکنید و به اورژانس اطلاع دهید تا در طول راه هم اقدامات درمانی برای شما انجام شود.