



Bohlool Hospital

## آسم (خودمراقبتی و پیشگیری)



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—تاریخ تدوین: آبان ۹۸

۲۸. از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.

۲۹. در ساعات شلوغ و آلوده ی روز (مثل ساعت -۱۰ ۱۴) از حضور (بویژه پیاده) در مناطق مرکزی و شلوغ و پرتراфик شهری کاملا خودداری کنید.

۳۰. تا حد امکان از حضور در پمپ های بنزین و پیاده شدن از ماشین در این محل ها پرهیز کنید.

۳۱. در فصل های شلوغ از مسافرت به مناطق پرتراکم و آلوده و غبارآلود خودداری کنید.

۳۲. هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملا با یک پارچه یا شال ضخیم بپوشانید.

۳۳. از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای سرد و خشک خودداری کرده و استراحت کافی داشته باشید.

۳۴. از حضور در مکان های کاملا مرطوب و بدون تهویه و یا تماس با رطوبت گرم (مثل سونا و چشمه های آب گرم) پرهیز کرده و در صورتی که هوای منزل شما شدیداً خشک است از دستگاه های بخارساز سرد استفاده کنید.

۳۵. اصول بهداشتی و پیش گیری از بروز بیماری های عفونی را کاملا رعایت کنید تا دچار سرماخوردگی و آنفلوآنزا نشوید، ابتلا به این بیماری ها باعث بدتر شدن علائم آسم می شوند، بهتر است سالیانه با مشورت پزشک خود واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنید.

۳۶. از عوامل ایجاد اضطراب، استرس و فشارهای عصبی، هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله تا حد امکان دوری کنید.

۳۷. افراد خانواده و نیز دوستان و همکاران نزدیک خود را از وضعیت بیماریتان آگاه کنید و به آنها کاملا آموزش دهید در صورت بروز حمله ی تنفسی چگونه به شما کمک کنند.

۳۸. بر روی یک کارت یا کاغذ با خط خوانا ابتلا خود به بیماری آسم را نوشته و هنگام خروج از منزل آن را در کیف یا جیب خود در محلی که به راحتی قابل دسترسی باشد قرار دهید.

۳۹. در صورتی که به صورت مکرر و در تماس با مواد مختلف دچار بروز علائم شدید یا حمله می شوید به طوری که باعث اختلال در فعالیت های روزمره ی شما شده است و هم چنین در صورتی که روزانه بیش از ۶ نوبت نیاز به استفاده از اسپری آبی دارید یا در طول شب برای استفاده از آن بیدار می شوید توصیه می شود به پزشک متخصص مراجعه کنید تا تغییرات لازم در نوع درمان و میزان داروهای شما ایجاد شود.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

05157236833 داخلی ۱۶۰۰

۱۵. تا حد امکان از مایع سفیدکننده (وایتکس)، جوهر نمک و حشره کش استفاده نکنید و هنگام استفاده ی سایر افراد خانواده از آنها بهتر است از منزل خارج شوید.

۱۶. از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کرده و از ورود آنها به داخل منزل و اتاق خواب خود جلوگیری کنید.

۱۷. نظافت منزل را کاملا رعایت کرده، از تجمع گرد و غبار بر روی وسایل جلوگیری کنید و کلیه ی وسایل را هر ۲-۳ روز یک بار کاملا تمیز و گردگیری نمایید.

۱۸. هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را با ماسک یا پارچه ی مرطوب بپوشانید و از حداقل میزان مواد شیمیایی مثل شیشه پاک کن یا پاک کننده ی سطوح استفاده کنید.

۱۹. پس از استفاده از انواع مواد شوینده و شیمیایی پنجره ها را برای مدتی باز نگاه دارید.

۲۰. فرش و موکت ها را هر ۷-۴ روز یک بار به خوبی و با قدرت جارو بزنید و زیر فرش ها را کاملا تمیز کنید، تا حد امکان از جاروبرقی استفاده نمایید.

۲۱. از انداختن فرش (به خصوص غیر دستباف) در اتاق خواب خود خودداری کنید.

۲۲. هنگام خوابیدن از ملحفه های کاملا نخی و بالش پنبه ای استفاده کرده و هر ۷-۴ روز یک بار آنها را با آب گرم بشوید، هنگام شستشو از مایع سفید کننده ی غلیظ یا نرم کننده های معطر استفاده نکرده و آنها را در هوای آزاد خشک کنید.

۲۳. از ایجاد کپک بر روی سطوح مختلف منزل (مثل کناره ی شیرهای حمام) یا مواد غذایی فاسد شونده جلوگیری کرده و محل های مناسب رشد کپک (مثل کهنه ها و اسفنج های آشپزخانه، داخل ماشین لباسشویی و نقاط نمناک) را شناسایی و پاکسازی کنید.

۲۴. در صورت وجود تعداد زیادی سوسک حمام در منزل شما باید جهت نابودسازی کامل آنها و سم پاشی مناسب منزل اقدام کنید.

۲۵. از مصرف هرگونه مواد بهداشتی، آرایشی، شوینده و انواع عطر و اسپری با مارک ها و اسامی جدید یا ناشناخته جدا خودداری کنید، به طور کلی مصرف این مواد را تا حد امکان کاملا کاهش دهید از مواد غیرضروری مانند رنگ یا اسپری های آرایش مو، عطرها ی تند و ترکیبات پاک کننده ی صورت استفاده نکنید. ۲۶. از استعمال سیگار و قلیان و نیز حضور در مکان هایی که دود آن وجود دارد (مثل قهوه خانه ها) جدا خودداری نمایید.

۲۷. از تماس با هرگونه دود (مثل دود هیزم و چوب یا دود آگزوز ماشین ها) دوری کنید.

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 ) کاملا بدون علامت بوده و به کار و فعالیت عادی خود می پردازد. بنابراین بیمار مبتلا به آسم گاهی کاملا 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 ۲-۳ روز بهبود می یابد، هرچند معمولا نمی توان علت دقیق بیماری را مشخص کرد اما عوامل زیر در بسیاری از افراد ممکن است باعث بروز علائم و حتی ایجاد حمله ی شدید آسم شوند :

- گرد و خاک و غبار ( مثل گرد و غبار اسباب منزل و مبلمان )

- گل ها و گیاهان ( به خصوص گرده ی گل ها )

- آلودگی هوا و دوده و ذرات ریز معلق در هوا

- برخی غذاها ( به خصوص گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، فلفل قرمز، زعفران، سس ها، غذاهای شور، آجیل هایی مثل بادام زمینی و گردو، غذاهای دریایی، کنسروها مثل ماهی تن، غذاهای آماده و بسته بندی، غذاهای دارای ترکیبات نگهدارنده یا رنگ های مصنوعی، انواع شکلات و شیرینی، نوشابه ها )

داروهای مختلف ( آسپیرین، بعضی از داروهای ضد درد مثل بروفن و ناپروکسن، برخی از داروهای ضد فشار خون مثل آنتولول و پروپرانولول )

- انواع عطرها و اسانس ها یا مواد آرایشی و بهداشتی معطر

- انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری ( مثل خوشبو کننده ی هوا، حشره کش، پاک کننده ها، شیشه پاک کن، اسپری های ویژه ی آرایش مو )

- اسیدها، مواد شیمیایی و نفتی یا شوینده ها با بوی تند و سوزاننده ( مثل مایع سفید کننده، جوهر نمک، مایع لوله بازکن، گازوییل، بنزین و تینر )

- انواع دود ( مثل دود سیگار و تنباکو، دود هیزم و چوب و زغال، دود آگزوز )

- انواع کپک و مواد فاسد

- پارچه های پشمی و پرزدار

- پر و کرک پرندگان و تماس با حیوانات ( به خصوص پوست، مو و فضولات آنها)

- سوسک حمام و سایر حشرات خانگی

- سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید

- خشکی هوا

- رطوبت شدید و فضاهایی با بخار آب اشباع ( مثل سونا و چشمه های آب گرم )

- ابتلا به بیماری های عفونی و ویروسی ( مثل سرماخوردگی و آنفلوانزا )

- استرس، اضطراب و فشارهای روانی

- فعالیت جسمانی سنگین و ورزش ( به خصوص در هوای سرد یا آلوده )

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

۱۰. علت دقیق بروز حمله معمولا به سختی مشخص می شود، در صورتی که دقیقا علت بروز حمله ی فعلی را نمی دانید و سابقه ی حساسیت شناخته شده ای ندارید، عامل ایجاد آن احتمالا ماده ی کاملا جدیدی است که در چند روز اخیر به تازگی با آن تماس داشته یا از آن استفاده کرده اید (انواع غذاها، داروها، مواد شیمیایی مختلف، عطر، لباس و...)، بنابراین با تمرکز کامل فهرستی از فعالیت های اخیر خود مانند تماس با مواد مختلف، غذاهای مصرف شده (شامل کلیه ی مواد اولیه) و حضور در مکان های مختلف را یادداشت نمایید تا به یافتن عامل حساسیت زا کمک کند .

۲۰. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی (مثل کورتون خوراکی) برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید.

۳۰. درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید، اما در صورت تجویز حتما دارو را در زمان مشخص مصرف کرده و دوره ی درمان را تا انتها کامل نمایید.

۴۰. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دکزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون ) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملا خودداری کنید و در صورتی که هنگام ترخیص برای شما از این گروه دارویی تجویز شده است تنها طبق دستور مصرف کرده و حتما در زمان مشخص شده دارو را قطع کنید.

۵۰. از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید

۶۰. در صورتی که برای بیماری خاصی داروهای دیگری را به طور دائم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون یا داروهای ضد تشنج یا وارفارین )

حتما به پزشک خود اطلاع دهید، اما به هیچ وجه به طور خودسرانه مصرف دارو را تغییر نداده یا قطع نکنید.

۷۰. از مصرف خودسرانه ی انواع داروهای ضد درد مثل آسپیرین و بروفن و داروهای ضد فشار خون مثل آنتولول و پروپرانولول (ایندرال) که باعث بروز حمله ی آسم می شوند خودداری کرده و در صورت نیاز به چنین داروهایی به پزشک مراجعه کرده و ایشان را از وجود زمینه ی آسم در خود مطلع کنید تا داروهای دیگری برای شما تجویز شود.

۸۰. اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده ی منظم و دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت از بروز علائم و حمله ها جلوگیری می کند.

۹۰. اسپری هایی به رنگ آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولا 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 (ترجیحا اسپری آبی) را همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز هر یک از علائم (مل تنگی نفس یا سرفه) بتوانید سریعا از آن استفاده کنید.

۱۰۰. 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.

۱۱۰. 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.

۱۲۰. از مصرف غذاهای تحریک کننده که در بالا به نام بعضی از آنها اشاره شد تا حد امکان خودداری نمایید.

۱۳۰. تماس خود با گل ها و گیاهان ( مثلا حضور در باغ یا پارک یا گل فروشی ) را تا حد امکان محدود کرده و از نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید.

۱۴۰. از صابون ها یا مواد شوینده ی معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت با مواد شوینده ی دارای بوی تند خودداری نمایید.