



Bohlool Hospital

## آسم



کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس  
واحد آموزش سلامت—بازنگری سوم

## در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه یا با

### اورژانس تماس بگیرید:

- ◀ تشدید دوباره ی علائم و بروز حمله به شکل قبل
- ◀ نیاز به استفاده ی مکرر از اسپری های سبز یا آبی
- ◀ 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
- ◀ سردرد و سرگیجه ، رنگ پریدگی یا تعریق شدید
- ◀ سیاه شدن و کبودی لب ها و انگشتان
- ◀ تورم زبان، حلق، گلو و لب ها یا تورم اطراف چشم، تب و لرز
- ◀ ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی

منبع : راهنمای ترخیص بیماران از اورژانس وزارت بهداشت

فیلم آموزشی

استفاده از دمیار



## مصرف داروها:

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

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

از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، 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

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.

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 (مثل تنگی نفس یا سرفه) بتوانید سریعا از آن استفاده کنید.

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

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

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:

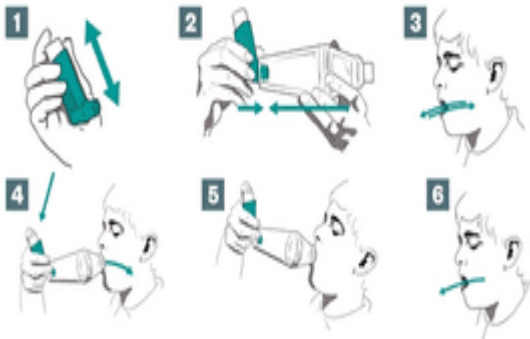
- سرفه
  - تنگی نفس و سختی تنفس
  - گرفتگی و سنگینی قفسه ی سینه
  - خس خس سینه و تنفس صدادار
- هرچند معمولاً نمی توان علت دقیق بیماری را مشخص کرد اما عوامل زیر در بسیاری از افراد ممکن است باعث بروز علائم و حتی ایجاد حمله ی شدید آسم شوند:
- گرد و خاک و غبار (مثل گرد و غبار اسباب منزل و مبلمان)
  - گل ها و گیاهان (به خصوص گرده ی گل ها)
  - آلودگی هوا و دوده و ذرات ریز معلق در هوا
  - برخی غذاها (گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، فلفل قرمز، زعفران، سس ها، غذاهای شور، بادام زمینی و گردو، غذاهای دریایی، کنسروها، غذاهای آماده و بسته بندی، غذاهای دارای رنگ های مصنوعی، شکلات و شیرینی، نوشابه ها)
  - بعضی داروها (بروفن و ناپروکسن، آنتولول و پروپرانولول)
  - عطرها و اسانس ها یا مواد آرایشی و بهداشتی معطر
  - افشانه و اسپری (مثل خوشبو کننده ی هوا، حشره کش، پاک کننده ها، اسپری های ویژه ی آرایش مو)
  - اسیدها، مواد شیمیایی (مثل مایع سفید کننده، جوهر نمک، مایع لوله بازکن، گازوییل، بنزین و تینر)

- دود (مثل دود سیگار و تنباکو، دود هیزم و چوب و زغال، دود آگزوز اتومبیل، دود اجاق های غذاپزی با شعله ی زیاد)
- انواع کپک و مواد فاسد
- پر و کرک پرندگان و تماس با حیوانات و پارچه پرزدار
- سوسک حمام و سایر حشرات خانگی
- سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید
- خشکی هوا
- رطوبت شدید و فضاها یی با بخار آب اشباع (مثل سونا و چشمه های آب گرم)
- ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا
- استرس، اضطراب و فشارهای روانی
- فعالیت جسمانی سنگین و ورزش (به خصوص در هوای سرد یا آلوده)

### اصول مراقبت از خود در بیماری آسم:

در صورتی که علت آسم را می دانید از تماس با آن خودداری کنید مانند گرده گل، دود سیگار، انواع بوها و غذاها، مواد شیمیایی مانند وایتکس، حشره کشها، فضولات پرندگان .....

نحوه استفاده صحیح از اسپری را بیاموزید.



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.

اصول بهداشتی و پیش گیری از بروز بیماری های عفونی را کاملاً رعایت کنید تا دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا نشوید

از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید

فرش و موکت ها را هر ۷-۴ روز یک بار به خوبی و با قدرت جارو بزنید و زیر فرش ها را کاملاً تمیز کنید.

تا حد امکان از جاروبرقی استفاده نمایید.

از تجمع گرد و غبار بر روی وسایل جلوگیری کنید و کلیه ی وسایل را هر ۳-۲ روز کاملاً تمیز و گردگیری نمایید.

هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را با ماسک یا پارچه ی مرطوب بپوشانید.

از حداقل میزان مواد شیمیایی مثل شیشه پاک کن یا پاک کننده ی سطوح استفاده کنید.

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.