

مراجعه کننده محترم

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

- ❖ سرفه
- ❖ احساس تنگی نفس و سختی تنفس
- ❖ گرفتگی و سنگینی قفسه سینه
- ❖ خس خس سینه و تنفس صدا دار

علت بیماری:

معمولاً نمی توان علت دقیق بیماری را مشخص کرد اما عوامل زیر در افراد مختلف می توانند موجب بروز و یا تشدید علائم شوند و البته همه بیماران لزوماً با همه این موارد دچار مشکل نمی شوند:

- گرد و خاک و غبار
- گل ها و گیاهان (به خصوص گرده گل ها).
- آلودگی هوا و دوده و ذرات معلق در هوا
- برخی غذاها (به خصوص گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، سس ها، غذاهای شور و نمک سود، بادام زمینی، گردو، غذاهای دریایی، کنسروها، انواع شکلات و شیرینی).

• داروهای مختلف (آسپرین، بعضی داروهای ضد درد مثل بروفن، ناپروکسن، برخی داروهای ضد فشار خون مثل آتنولول، و پروپرانولول).

• انواع عطرها و اسانس ها؛ انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری



- انواع دود
- انواع کپک و مواد فاسد
- پارچه های پشمی و پرز دار
- پر، کرک، پوست پرندگان و حیوانات
- سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید.
- خشکی هوا و رطوبت شدید (مثل سونا و چشمه های آب گرم)
- استرس و اضطراب 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.

- در صورتی که در زمان ترخیص داروی خاصی (مثل کورتن 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 این داروها جدا خودداری کنید.
- از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید.
- از مصرف خودسرانه داروهایی که باعث بروز حمله آسم می شوند (مثل: آسپرین، بروفن، آتنولول، پروپرانولول) خودداری کنید.
- اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده منظم دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت از بروز علائم و حمله ها جلوگیری می کند.
- اسپری های آبی (سالبوتامول) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می روند. بنابراین باید همواره و در هر شرایطی یکی از آنها را همراه خود داشته باشید.
- اگر هنگام ورزش دچار علائم می شوید می توانید ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش از اسپری آبی استفاده کنید.
- از ملحفه و لباسهای کاملاً نخی استفاده کنید.
- اصول بهداشتی و پیشگیری از بروز بیماریهای عفونی را کاملاً رعایت کنید تا دچار سرما خوردگی و آنفولانزا نشوید. ابتلا به این بیماریها باعث بدتر شدن علائم آسم می شوند. بهتر

باشد، پس از هر بار استفاده دهان خود را با غرغره کردن آب و دهان شویه بشویید.



آموزش مراقبت آسم

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کد آموزش: PM/EC-0/02-25

تاریخ تدوین: فروردین ۱۴۰۴

برای استفاده از اسپری استنشاقی با دوز معین ، به دستورالعمل زیر دقت کنید :

- کلاهک اسپری را بردارید و مخزن را به خوبی تکان دهید.
- اسپری را به نحوی نگاه دارید که انگشت اشاره در بالای محفظه ی فلزی و انگشت شصت در زیر قطعه ی دهانی پلاستیکی قرار بگیرد.
- صاف بنشینید یا بایستید. سر خود را کمی به عقب خم کنید هوا را کاملاً از ریه خارج کنید.
- دهان خود را باز کنید، و اسپری را در حدود پنج و نیم سانتیمتری دهان قرار دهید (یا می توانید دستگاه را در دهانتان، بین دندان ها قرار دهید، به نحوی که زبان زیر قطعه ی دهانی پهن شده باشد و لب ها را ببندید).
- یک بار عمل دم و بازدم را انجام دهید.
- در تنفس بعدی همزمان که می خواهید عمل دم را انجام دهید ، پیستون را فشار دهید و بعد آهسته و عمیق هوا را به درون ریه ها بکشید. حدود سه تا پنج ثانیه عمل دم را ادامه دهید.
- برای ده ثانیه نفس خود را نگاه داشته تا دارو کاملاً وارد ریه شود.
- پس از یک دقیقه، کارهای بالا را از شماره یک تا هفت دوباره ادامه دهید (به تعداد پاف های تجویز شده)
- در انتها کلاهک اسپری را سر جای خود قرار دهید. چنانچه از نوعی اسپری استفاده می کنید که حاوی استروئید می

است سالانه با مشورت پزشک خود واکسن آنفولانزا را تزریق کنید.

- از استرس و اضطراب و فشارهای روانی و هیجانات عاطفی دوری کنید.
- افراد خانواده و نیز دوستان و همکاران نزدیک خود را از وضعیت بیماریتان آگاه کنید و به آنها کاملاً آموزش دهید در صورت بروز حمله تنفسی چگونه به شما کمک کنند.

در صورت بروز هریک از علائم زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه نمایید:

- تشدید دوباره و بروز حمله به شکل قبل
- نیاز به استفاده مکرر از اسپری های سبز یا آبی با فاصله کمتر از ۲-۳ ساعت یا در طول شب
- بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع نفس
- سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم
- بریده بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم
- سیاه شده و کبودی لب ها/رنگ پریدگی یا تعریق شدید
- تورم زبان، حلق، گلو و لب ها یا تورم اطراف چشم، صورت دستها و پاها
- تب و لرز
- ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی