



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی.

بیمارستان جوادالائمه (ع) شهرستان جاجرم

## آموزش به بیمار

### آسم



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت 1402



در صورت بروز هر یک از علام زیربه پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

۰- تشدید دوباره علائم

۱- نیاز به استفاده مکرر از اسپری با فاصله کمتر از ۱ یا ۳ ساعت

یا در طول شب

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

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

۵- عدم توانایی در تکلم

۶- سیاه و کبود شدن لبها و ناخنها و بی رنگ شدن انتهای انگشتان.

۷- تب و لرز و تهوع و استفراغ

۸- تورم در زبان، حلق، گلو، لبها، اطراف چشم، صورت و دست و پا

۹- درد یا سنگینی قفسه سینه که با استراحت و استفاده از اسپری ها بهتر نشود.

۱۰- سفت شدن یا به داخل کشیده شدن عضالت قفسه

سینه و فرو رفتن (به داخل کشیده شدن) فضاهاى بین دنده ها هنگام تنفس .

برای تشخیص آسم از تست های عملکرد ریه و متکولین و تست تحریکی آن استفاده می شود .



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 عالمی زیر می شود:

۰- سرفه

۱- تنگی و سختی نفس

۳- گرفتگی و سنگینی قفسه سینه

۴- خس خس سینه و تنفس صدآدادار

اما علائم همیشه ثابت نیست و گاهی فرد تا مدت ها بدون علامت به کار و فعالیت می پردازد.

عواملی که باعث بروز و یا شدت آسم می شود:

۰- گرد و خاک و غبار روی اسباب و میلمان منزل

۱- گلرده گلها و گیاهان

۳- برخی غذاها (گوچه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، سس ها، غذاهای شور، آجیل ها، غذاهای دریایی، کنسرو ها، مواد غذایی که ترکیبات نگهدارنده یا رنگهای مصنوعی دارند).

۴- برخی داروها (آسپرین، ضد درد مثل ناپروکسن، ضد فشارمثلاًتتولول).

۵- عطرها و اسانسها و مواد آرایشی و بهداشتی معطر

۶- مواد شیمیایی و نفتی و شوینده هایی با بوی تند

۷- فعالیتهای ورزشی، هیجانات و استرس

۸- رطوبت شدید مثل سونا

۹- سینوزیت و ترشحات پشت حلق

۱۰- پارچه های پشمی و پرزدار

۱۱- پر و کرک پرندگان و تماس با پوست و مو و فضولات حیوانات

۱۲- انواع دود مثل سیگار و تنباکو و دود هیزم

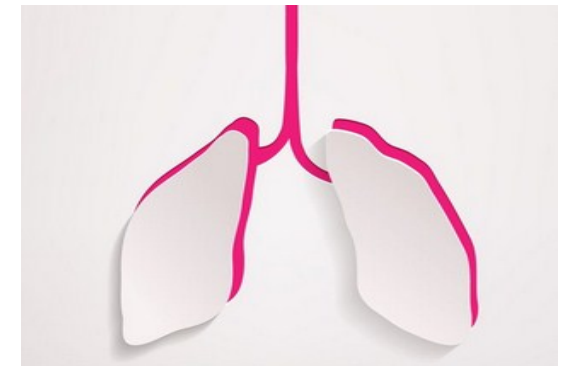
نکاتی که باید رعایت شوند:

۰- در صورتیکه برای بیماری خاصی دارو مصرف می کنید (مثل انواع کورتون یا وارفارین یا انواع ضد تشنج) حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

۱- اسپری های به رنگ آبی (سالبو تامول) و سبز (آتروونت) معمولا سریع الاثر و کوتاه اثر می باشند. بنابراین باید همیشه و در هر شرایطی یکی از آنها و ترجیحا آبی را همراه خود داشته باشید.

۳- بعد از استفاده از انواع مواد شوینده و شیمیایی پنجره ها را برای مدتی باز نگاه دارید.

۴- هنگام خواب از ملحفه های نخی و بالش پنبه ای استفاده کنید و ۴ الی ۷ روز یک بار، با آب گرم آنها را بشویید و از مواد سفید کننده و یانرم کننده استفاده نکنید



۵- از حضور در مکانهای کامال مرطوب و بدون تهویه و یا مناطق

شلوغ و پرترا فیک خودداری کنید.

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

در صورت بروز حملات آسم:

۰- آرام باشید و خون سردی خود را حفظ کنید.

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

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

۴- به هیچ وجه تنها نمانید و کمک بخواهید.

۵- با شماره ۰۰۵ مرکز اورژانس (آمبولانس) تماس بگیرید.

۶- سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.

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

۸- در صورت عدم بهبودی مراحل ۶ و ۷ را مجددا تکرار کنید.

- این کار را تا رسیدن آمبولانس ادامه دهید.

۱۰- در صورت دسترسی به کپسول اکسیژن در منزل پس از

مصرف اسپری، ماسک را روی بینی گذاشته و نفس بکشید.

۱۰- از آشامیدن آب و مایعات یا استفاده از داروهای خوراکی جدا خودداری کنید.