



آسم

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید: دکتر رامنا بزرگمهر (فوق تخصص بیماریهای ریه)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

۱۰-سفت شدن یا به داخل کشیده شدن عضلات قفسه سینه و فرو رفتن(به داخل کشیده شدن) فضاهای بین دنده ها هنگام تنفس .
برای تشخیص آسم آزمایشهای عملکرد ریه (PFT) و متاکولین و تست تحریکی آن توصیه می شود.

۹-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.
۱۲-از آشامیدن آب و مایعات یا استفاده از داروهای خوراکی جدا خودداری کنید.

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

- ۱-تشدید دوباره علائم
- ۲-نیاز به استفاده مکرر از اسپری با فاصله کمتر از ۲ 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.

منبع:

کتاب پرونر و سودارث ۲۰۲۲

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

شلوغ و پرترافیک خودداری کنید.

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

در صورت بروز حملات آسم:

۱- آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.

۲- 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 کاملا صاف نگاه دارید.

۴- به هیچ وجه تنها نمانید و کمک بخواهید.

۵- با شماره ۱۱۵ 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 مجدداً تکرار کنید.

۸- رطوبت شدید مثل 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:

۱- در صورتی که برای بیماری خاصی دارو مصرف می کنید (مثل انواع کورتون یا وارفارین یا انواع ضد تشنج) حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

۲- اسپری های به رنگ آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولاً سریع الاثر و کوتاه اثر می باشند. بنابراین باید همیشه و در هر شرایطی یکی از آنها و ترجیحاً آبی را همراه خود داشته باشید.

۳- بعد از استفاده از انواع مواد شوینده و شیمیایی پنجره هارا 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 یا نرم کننده استفاده نکنید.

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:

۱- سرفه

۲- تنگی و سختی نفس

۳- گرفتگی و سنگینی قفسه سینه

۴- خس خس سینه و تنفس صدآدار

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:

۱- گرد و خاک و غبار روی اسباب و مبلمان منزل

۲- گرده گلها و گیاهان

۳- برخی غذاها (گوجه 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 فشار مثل آتنولول).

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