

آسم

یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیرواگیر 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 سینه

✓ خس خس سینه و تنفس صدادار

✓ افزایش ضربان قلب

✓ پوست آبی رنگ شده و عرق کرده

✓ اضطراب

علت دقیق آسم مشخص نیست اما یک سری عوامل باعث بروز علائم و حتی ایجاد حمله شدید آسم می شوند شامل:

✓ دود گرد و خاک و غبار

✓ گرده گلها

✓ گیاهان معلق در هوا

✓ آلودگی هوا و دوده و ذرات ریز معلق

در هوا

✓ دخانیات

✓ سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و

شدید

✓ استرس

✓ بیماری های عفونی و ویروسی (مثل

سرماخوردگی و آنفولانزا)

✓ ورزش

✓ خستگی

✓ برخی غذاها (به خصوص گوجه

فرنگی، هندوانه، ادویه ها، فلفل قرمز،

زعفران، غذاهای شور و غیره)

اقدامات درمانی لازم برای کنترل بیماری

آسم:

✓ عوامل مسبب بیماری را شناخته و از

آنها دوری کند.

✓ طبق دستور داروهای تجویزی را

مصرف نماید.

✓ درمان آسم در اغلب موارد نیاز به

مصرف آنتی بیوتیک ندارد اما در صورت

تجویز حتما دارو را تا انتها کامل نماید.

✓ از دود تحت هر عنوان بپرهیزد و در

معرض دود افراد سیگاری قرار نگیرد.

✓ از مصرف آسپیرین و داروهای ضد

فشار خون مثل آنتولول و پروپرانولول

خودداری کرده

✓ اسپری ها به رنگ آبی (سالبوتامول) و

سبز (آتروونت) معمولا اثر فوری دارند

و برای درمان سریع علائم به کار می

روند.

✓ از بروز عفونت های دستگاه تنفسی

فوقانی اجتناب کنید.

✓ از قرار گرفتن در معرض افراد آلوده

به عفونت دوری کنید.

✓ از راه رفتن در اماکن شلوغ و آلوده

دوری کنید.

✓ علیه هموفیلوس آنفولانزا و پنموکوک

واکسینه شوید.

✓ از خوردن غذاهای محرک ذکر شده

خودداری کنید.

✓ برای رقیق شدن ترشحات تنفسی،

آب به اندازه کافی بنوشید.

✓ از روش های کنترل کننده استرس

بهره بگیرید.

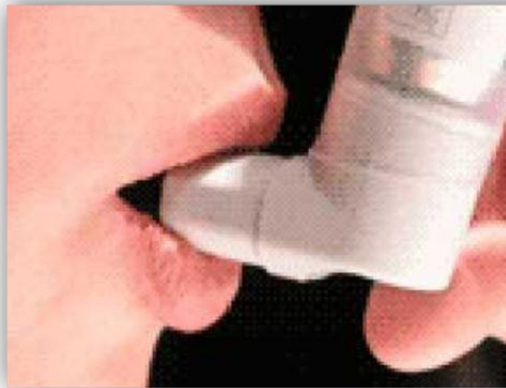
✓ به صورت روزانه ورزش کنید اما از

خستگی مفرط اجتناب کنید.



بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند

آسم



تهیه و تنظیم سمیه نوشادی
تایید کننده: دکتر سعید نامجو
تاریخ تهیه: تابستان 1403
تاریخ بازنگری: تابستان 1407
منبع: برونر سودارث
کد پمفلت:
IM-PM-187-01

نحوه استفاده از اسپری های استنشاقی با استفاده از دمیار:

دمیار محفظه پلاستیکی که جهت جلوگیری از هدر رفتن اسپری استفاده می شود.

دمیار را به اسپری وصل کنید، تنفس عمیق انجام دهید، یک پاف از دارو داخل دمیار بزنید، سه تا چهار ثانیه در حین دم، نفس حبس شود، بالب های جمع شده به آرامی بازدم انجام دهید، بعد از استفاده، دهان با آب شستشو داده شود و با آب و صابون شسته شود.

✓ از ترکیبات ضد حساسیت در صورت لزوم استفاده کنید.
✓ از پوشاک مناسب استفاده کنید.
✓ اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده منظم و دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت، از بروز علایم و حمله ها جلوگیری می کند.

اقدامات لازم در هنگام حمله آسم:

- ✓ حفظ آرامش
- ✓ ترک محل یا عاملی که باعث بروز حمله آسم شود.
- ✓ مصرف داروهای تجویز شده
- ✓ نوشیدن آب ولرم یا چای
- ✓ انجام تمرینات تنفسی
- ✓ تسکین اعصاب با تماشای تلویزیون و شنیدن موسیقی آرام
- ✓ در صورت عدم درمان به پزشک مراجعه کنید.