- ✓ از ملحفه و لباسهای کاالملا نخی استفاده کنید .بهتر است سالانه با مشورت پزشک خود واکسن آنفولانزا را تزریق کنید.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروهایی که باعث بروز حمله آسم می شوند مثل: آسپیرین، بروفن، آتنولول و پروپرانولول خودداری کنید
- ✓ از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید.

نحوه استفاده از اسپری

سرپوش اسپری را بردارید واسپری را تکان دهید(در صورتی که نمی توانید از اسپری استفاده کنید به کمک دمیار از اسپری استفاده کنید دهانه اسپری را به دمیار وصل کنید)سر را کمی به طرف عقب گرفته ونفس خود را آهسته خارج کنید. یک نفس عمیق بکشید



سر اسپری را به دهان خود نزدیک کنید هنگامی که شروع به نفس آهسته از دهان می کنید دستگاه را برای آزاد کردن دارو فشار دهید حین آزاد شدن دارو تنفس را ادامه دهید .به مدت ۲- ۲۴ثانیه نفس خود را نگهدارید تا دارو به قسمت های تحتانی راه هوایی برسد در صورت لزوم این کار را تکرار کنید البته بین هر پاف یک تا دو دقیقه فاصله دهید

اگر از دو اسپری متفاوت استفاده می کنید بین هر اسپری ۳تا۵ دقیقه فاصله دهید .در نهایت سر پوش اسپری را بگذارید .بعد از استنشاق دار ممکن است دهان شما خشک شود برای جلوگیری از این حالت دهان خود را با آب بشویید.



منبع:درسنامه داخلی جراحی برونر سودارث۲۰۱۸

سایت آموزش به بیمار:
Hosshafa.qums.ac.ir
واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی: ۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱
داخلی ۷۰۳۴
ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴
شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰
تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵
تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

عنوان:راهنمای بیماران آسم

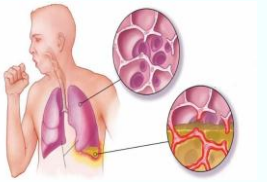


آسم

یک بیماری است که در آن راه های تنفسی شما تنگ و متورم شده و بیش از اندازه مخاط تولید می کنـــد.این امر سبب به وجود آمدن مشکلات تنفسی، سرفه، تنفس صدا دار و تنگی نفس خواهد شد.

دلایل آسم :

- ✓ عوامل محیطی و ژنتیک محرک آسم
- ✓ قرار گرفتن در معرض محرک های ویروسی و مـواد آلرژی زا، می تواند علائم آسم را ایجاد کند.
- ✓ مواد موجود در هـوا ماننـد گـرده هـا، ذرات ریـز، بذرهای قارچ، شـوره ی حیوانـات یـا زبالـه هـای سوسک ها
- ✓ عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی
- ✓ فعالیت های فیزیکی (آسم ناشی از ورزش)
- ✓ هوای سرد،
- ✓ آلودگی هوا،
- ✓ محرک هایی مانند سیگار
- ✓ داروهای خاص مانند بتا بلاکر، آسپرین، ایبوبروفن و ناپروکسن، استرس و احساسات خیلی شدید،
- ✓ سـولفیت و مـواد نگهدارنـده بعضـی از غـذاها و نوشیدنی ها از جمله میگو، میوه ی خشـک شـده، سیب زمینی های فرآوری شده، آبجو و شراب
- ✓ بیماری رفلاکس معده، که در آن اسـید معـده بـه سمت حلق بر می گردد.



نشانه ها و علائم آسم عبارتنداز :

- ❖ تنگی نفس
- ❖ تنگی قفسه ی سینه یا درد
- ❖ تنفس صوت مانند یا صدادار هنگام بازدم (تنفس صدا دار یک مشکل رایج در بینی کودکان مبتلا به آسم به شمار می آید)خواب ناراحت که ناشی از تنگی نفس، سرفه یا تنفس صدا دار است
- ❖ حملات سرفه یا خس خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزابدتر می شود.

نشانه ها و علائم بدتر شدن آسم عبارتند از :

علائم و نشانه های آسم تشدید شده و دردسر ساز می شوند مشکلات تنفسی افزایش می یابد (توسط یک پیک فلومتر اندازه گیری می شود، این وسیله میزان بهبود کارایی شش ها را اندازه گیری می کند)

نیاز به استفاده از اسپری های تنفسی افزایش می یابد .

حمله آسم چیست؟

یک حمله ی آسم می تواند شامل سرفه، تنگی قفسه ی سینه، خس خس و مشکلات تنفسی بشود .اقدامات درمانی آسم باز کردن راه هوایی و اکسیژن تراپی استفاده از داروهای بتا آدرنرژیک (اسپری سالبوتامول)

شیوه زندگی برای افراد مبتلا به آسم :

- ✓ از مواد حساسیت زا دوری کنید. هر فردی نسبت به مواد خاصی حساسیت دارد،
- ✓ .از هوای آلوده بپرهیزید. مثالً دود اتومبیلها در شهرهای شلوغ و دود کارخانه ها
- ✓ پتو و ملحفه ها را با آب بسیار داغ بشویید و آنها را در آفتاب خشک کنید .
- ✓ عفونت های ویروسی بسیار مهم هستند؛ ممکن است تا هفته ها بعد از عفونت همچنان از حمله آسم رنج ببرید .تا جایی که می توانید سعی کنید دچار عفونت تنفسی نشوید .
- ✓ بوهای تند و دود ناشی از آشپزی را از خانه خارج کنید .شامپوهای عطری استفاده نکنید.
- ✓ پرده ها و اسباب بازی های پشمی را به طور مرتب شستشو دهید .
- ✓ از استرس و اضطراب فشارهای روانی و هیجانات عاطفی دوری کنید.
- ✓ بهداشت و نظافت خانه و خانه های آلوده به طور منظم و کامل توصیه میشود؛ چون برخی از گونه های سوسک میتوانند باعث بروز آسم شوند.
- ✓ از ورزش در هوای سرد و خشک اجتناب کنید .
- ✓ داروهایی که پزشک برای پیشگیری از بروز حملات آسم برای شما تجویز کرده است را به طور منظم مصرف کنید؛ حتی اگر احساس میکنید مشکلی ندارید مصرف داروها را قطع نکنید.