

توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی بیمار:

۱- در صورتی که برای بیماری خاصی داروهای دیگری را به طور دائم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون یا داروهای ضد تشنج یا وارفارین) حتماً به پزشک خود اطلاع دهید و تغییر و قطع خودسرانه این داروها خودداری نمایید.

۲- از مصرف خودسرانه انواع داروهای ضد درد مثل آسپیرین و بروفن و داروهای ضد فشار خون مثل آنتولول و پروپرانولول (ایندرال) که باعث بروز حمله آسم می شوند خودداری کرده و در صورت نیاز به پزشک مراجعه کرده و ایشان را از وجود زمینه آسم در خود مطلع کنید تا داروهای دیگری برای شما تجویز شود.

۳- اسپری هایی به رنگ آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می روند اما اثر آن ها کوتاه و موقت است، بنابراین باید همواره و در هر شرایطی یکی از آنها (ترجیحاً اسپری آبی) را همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز هر یک از علائم (مثل تنگی نفس یا سرفه) بتوانید سریعاً از آن استفاده کنید.

۴- در صورتی که هنگام ورزش و فعالیت دچار بروز علائم می شوید ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش از اسپری آبی استفاده کنید، همچنین پیش از آغاز ورزش بدن خود را گرم و آماده سازی کرده و به آرامی شدت فعالیت رازیاد کنید واز ورزش کردن در هوای سرد خودداری نمایید.

۵- از صابون ها یا مواد شوینده معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت با مواد شوینده دارای بوی تند خودداری نمایید.

۶- تا حد امکان از مایع سفیدکننده (ایتکس)، جوهر نمک و حشره کش استفاده نکنید و هنگام استفاده سایر افراد بهتر است از منزل خارج شوید

۷- نظافت منزل را کاملاً رعایت کرده، از تجمع گرد و غبار بر روی وسایل جلوگیری کنید و کلیه وسایل را هر ۲-۳ روز یک بار کاملاً تمیز و گردگیری نمایید.

۸- هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را با ماسک یا پارچه مرطوب بپوشانید و از حداقل میزان مواد شیمیایی مثل شیشه پاک کن یا پاک کننده سطوح استفاده کنید و پس از استفاده از آنها پنجره ها را برای مدتی باز نگاه دارید.

۹- فرش و موکت ها را هر ۷-۴ روز یک بار به خوبی و با قدرت جارو بزنید و زیر فرش ها را کاملاً تمیز کنید، تا حد امکان از جاروبرقی استفاده نمایید.

۱۰- از انداختن فرش (به خصوص غیر دستباف) در اتاق خواب خود خودداری کنید.

۱۱- هنگام خوابیدن از ملحفه های کاملاً نخی و بالش پنبه ای استفاده کرده و هر ۷-۴ روز یک بار آنها را با آب گرم بشویید، هنگام شستشو از مایع سفید کننده غلیظ یا نرم کننده های معطر استفاده نکرده و آنها را در هوای آزاد خشک کنید.

۱۲- از مصرف هرگونه مواد بهداشتی، آرایشی، شوینده و انواع عطر و اسپری با مارک ها و اسامی جدید یا ناشناخته جدا خودداری کنید، به طور کلی مصرف این مواد را تا حد امکان کاملاً کاهش دهید از مواد غیرضروری مانند رنگ یا اسپری های آرایش مو، عطرها تند و ترکیبات پاک کننده صورت استفاده نکنید.

۱۳- از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.

۱۴- در ساعات شلوغ و آلوده یروز (مثل ساعت ۱۴-۱۰) از حضور (بویژه پیاده) در مناطق مرکزی و شلوغ و پرترافیک شهری کاملاً خودداری کنید.

۱۵- تا حد امکان از حضور در پمپ های بنزین و پیاده شدن از ماشین در این محل ها پرهیز کنید.

۱۶- هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملاً با یک پارچه یا شال ضخیم بپوشانید.

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

۱۸- 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.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما در خصوص پیشگیری ، درمان ، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد . در صورت نیاز ، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷- ۴۵۳۵۵۹۵۳ ، داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

آسم



تهیه و تنظیم : واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۱۴۰۲

بازنگری : بهار ۱۴۰۳

منبع : عزیز خانی، رضا- دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس "دینا"، ۱۳۹۴

به نام خدا

آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیر است که در آن راههای 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 ی سینه

– خس خس سینه و تنفس صدادار

اما شدت علائم همیشه ثابت نبوده و بیمارگاهی کاملاً بدون علامت است، برخی از مواقع دچار علائم خفیف تا متوسطی می شود که با دارو برطرف می گردد و نیز گاه دچار علائم شدید و حملات حادی خواهد شد که به راحتی با مصرف داروهای همیشگی بهبود نمی یابد و نیاز به مراجعه به بیمارستان و درمان های ویژه دارد. طول مدت باقی ماندن علائم متفاوت بوده و از چند دقیقه یا ساعت تا چند روز متغیر است اما اغلب در طول ۲-۱ روز بهبود می یابد، هرچند معمولاً نمی توان علت دقیق بیماری را مشخص کرد

عوامل زیر در بسیاری از افراد ممکن است باعث بروز علائم و حتی ایجاد حمله شدید آسم شوند:

– گرد و خاک و غبار (مثل گرد و غبار اسباب منزل و مبلمان)
– گل ها و گیاهان (به خصوص گرده ی گل ها)
– آلودگی هوا و دوده و ذرات ریز معلق در هوا
– برخی غذاها (به خصوص گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، فلفل قرمز، زعفران، سس ها، غذاهای شور، آجیل هایی مثل بادام زمینی و گردو، غذاهای دریایی، کنسروها مثل ماهی تن، غذاهای آماده و بسته بندی، غذاهای دارای ترکیبات نگهدارنده یا رنگ های مصنوعی، انواع شکلات و شیرینی، نوشابه ها)

– داروهای مختلف (آسپیرین، بعضی از داروهای ضد درد مثل بروفن و ناپروکسن، برخی از داروهای ضد فشار خون مثل آنتولول و پروپرانولول)

– انواع عطرها و اسانس ها یا مواد آرایشی و بهداشتی معطر
– انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری (مثل خوشبو کننده ی هوا، حشره کش، پاک کننده ها، شیشه پاک کن، اسپری های ویژه آرایش مو)
– اسیدها، مواد شیمیایی و نفتی یا شوینده ها با بوی تند و سوزاننده (مثل مایع سفید کننده، جوهر نمک، مایع لوله بازکن، گازوییل، بنزین و تینر)

– انواع دود (مثل دود سیگار و تنباکو، دود هیزم و چوب و زغال، دود آگروز اتومبیل، دود اجاق های غذاپزی با شعله زیاد)
– انواع کپک و مواد فاسد

– پارچه های پشمی و پرزدار
– پروکتر پرندگان و تماس با حیوانات (بخصوص پوست، مو و فضولات آنها)

– سوسک حمام و سایر حشرات خانگی
– سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید
– خشکی هوا
– رطوبت شدید و فضاهایی با بخار آب اشباع (مثل سونا و چشمه های آب گرم)
– ابتلا به بیماریهای عفونی و ویروسی (مثل سرماخوردگی و آنفلوانزا)

– استرس، اضطراب و فشارهای روانی
– فعالیت جسمانی سنگین و ورزش (بخصوص در هوای سرد یا آلوده)

تشخیص:

برای تشخیص راههای زیر توصیه می شود:

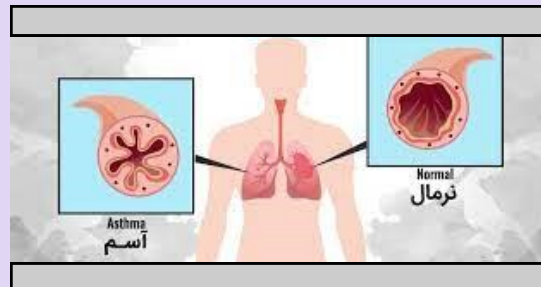
* آزمایش عملکرد ریه یا (PFT)

* آزمایش متاکولین و تست تحریکی آن

در صورت بروز دوباره حمله آسم به شکل زیر عمل کنید :

- ۱- آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.
- ۲- از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و یا خروج ناگهانی به سمت فضای باز بخصوص در هوای سرد و خشک خودداری کنید.
- ۳- بر روی یک صندلی بنشینید و پشت خود را کاملاً صاف نگاه دارید.
- ۴- به هیچ وجه تنها نمانید، کمک بخواهید، یک نفر باید در کنار شما باشد.
- ۵- همراه شما باید سریعاً با مرکز اورژانس (آمبولانس) تماس بگیرید (تلفن ۱۱۵).
- ۶- سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.
- ۷- از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سر هم استفاده کنید.
- ۸- ۴ نفس عمیق بکشید و ۴ دقیقه صبر کنید.
- ۹- در صورت عدم هرگونه بهبودی مراحل ۸ و ۹ را دوباره تکرار کنید.
- ۱۰- این کار را تا رسیدن آمبولانس ادامه دهید.
- ۱۱- در صورت دسترسی به کپسول اکسیژن در منزل، هنگام تنفس پس از مصرف اسپری ماسک را بر روی بینی خود قرار دهید.
- ۱۲- از آشامیدن آب و مایعات یا استفاده از داروهای خوراکی کاملاً خودداری کنید.

۱۳- به هیچ وجه شخصاً اقدام به رانندگی نکرده و جهت رسیدن به بیمارستان از خودروی شخصی استفاده نکنید، به اورژانس اطلاع دهید تا در طول راه هم اقدامات درمانی برای شما انجام شود.



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

- تشدید دوباره علائم و بروز حمله به شکل قبل با وجود مصرف داروها
- نیاز به استفاده مکرر از اسپری های سبز یا آبی با فاصله ی کمتر از ۳-۲ ساعت یا در طول شب
- بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس
- درد یا سنگینی قفسه سینه که با استراحت و استفاده از اسپری ها (آبی و سبز) بهتر نشود
- تند شدن و کوتاه شدن نفس ها یا تنفس سطحی و صدادار
- سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم و همراه با خروج خلط زیاد و غلیظ (زرد یا سبز یا قهوه ای) یا خروج خلط خونی
- بریده بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم
- گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس
- سفت شدن یا به داخل کشیده شدن عضلات قفسه ی سینه و فرو رفتن (به داخل کشیده شدن) فضاهای بین دنده ها هنگام تنفس
- سردرد یا سرگیجه یا سبکی سر و سیاهی رفتن چشم ها
- رنگ پریدگی یا تعریق شدید
- سیاه شدن و کبودی لب ها
- کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها
- اختلال و سختی بلع یا بیرون ریختن بزاق (آب دهان) از دهان
- تورم زبان، حلق، گلو و لب ها یا تورم اطراف چشم، صورت، دستها و پاها
- تب و لرز
- تهوع و استفراغ
- ضعف و بیحالی یا خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی
- بروز ضایعات پوستی گسترده و خارش دار (کهیر) به هم پیوسته، دردناک و متورم

