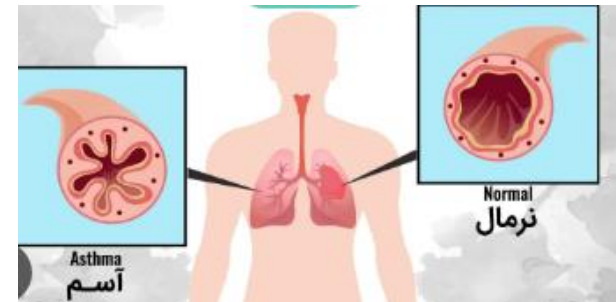


آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیرواگیر است که در آن راه های هوایی که مسیر عبور هوا (پس از بینی، حلق و نای) به سمت ریه ها هستند تنگ و باریک شده و هوای کافی به خوبی و آسانی به ریه ها و داخل بدن نمی رسد



علائم آسم



شدت علائم همیشه ثابت نبوده و به شکل دوره ای با فاصله زمانی متفاوت بروز می کنند که در این فواصل برای مدتی کاملا بدون علامت بوده و فرد به کار و فعالیت عادی خود می پردازد. برخی از مواقع دچار علائم خفیف تا متوسط می شود که با دارو برطرف می شود و گاهی علائم شدید می گردد 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 تا چند ساعت یا چند روز متغیر است. با توجه به علائم موجود گاهی نیاز به عکسبرداری از قفسه سینه، آزمایش خون و خلط الزامی می باشد.

عوامل مختلفی در ایجاد آسم دخیل هستند

- گرد و خاک و غبار، آلودگی و خشکی هوا، دوده و ذرات ریز معلق در هوا
- برخی از غذاها (گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، غذاهای دریایی، کنسروها مثل تن ماهی، انواع شکلات و شیرینی و نوشابه ها، آجیل هایی مانند بادام زمینی و گردو
- داروهای مختلف (آسپرین، داروهای ضد درد مانند بروفن و ناپروکسن، داروهای ضد فشار خون مانند آنتولول و پروپرانولول)
- مواد شیمیایی و شوینده ها
- ابتلا به بیماری های عفونی و ویروسی (سرماخوردگی و آنفولانزا)
- استرس، اضطراب و فشارهای روانی
- فعالیت جسمانی سنگین و ورزش (در هوای سرد یا آلوده)
- سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید
- پارچه های پشمی و پرزدار



آغازگرهای آسم

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید

علت دقیق بروز حمله معمولا به سختی مشخص می شود، در صورتی که دقیقا علت بروز حمله فعلی را نمی دانید و سابقه حساسیت شناخته شده ای ندارید، عامل آن احتمالا ماده کاملا جدیدی است که در چند روز اخیر به تازگی با آن تماس داشته یا از آن استفاده کرده اید. بنابراین فهرست کاملی از فعالیت های اخیر خود مانند تماس با مواد مختلف، غذاهای مصرف شده و حضور در مکان های مختلف را یادداشت نمایید تا به یافتن عامل حساسیت را کمک کند.

داروها

- در صورت ترخیص با داروی کورتون خوراکی، دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف نمایید و از مصرف آنتی بیوتیک به صورت خودسرانه جدا خودداری کنید.
- از ترکیبات گیاهی ناشناخته استفاده نکنید.
- در صورت مصرف داروهای خاص مانند انواع کورتون، داروهای ضد تشنج یا وارفارین، حتما به پزشک خود اطلاع دهید.
- اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح مصرف کنید.
- اسپری آبی رنگ (سالبوتامول) و اسپری سبز رنگ (آتروونت) اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می روند اما اثر آنها کوتاه مدت و موقت است، بنابراین در هر شرایطی یکی از آنها (ترجیحا سالبوتامول) را همراه خود داشته باشید.
- در صورت احساس بهبودی، بدون مشورت با پزشک، داروهای خود را قطع نکنید و یا مصرف آنها را کاهش ندهید و از مصرف داروهای ضد آلرژی بدون نسخه خودداری نمایید.



- باید از انجام فعالیت در زمان خستگی و یا در هوای خیلی گرم یا سرد و در روزهای مه آلود خودداری کنید.
- در صورتی که هنگام ورزش و فعالیت دچار بروز علائم می شوید می توانید ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش از اسپری آبی رنگ استفاده کنید.
- از حضور در مکان های کاملا مرطوب و بدون تهویه و یا تماس با رطوبت گرم مثل سونا و چشمه های آب گرم پرهیز کنید.



آموزش های ویژه

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

- ❖ هنگام خوابیدن از ملحفه های کاملا نخی و بالش پنبه ای استفاده کنید و هر ۴-۷ روز یک بار آنها را با آب گرم بشویید. هنگام شستشو از مایع سفید کننده غلیظ یا نرم کننده های معطر استفاده نکنید و آنها را در هوای آزاد خشک کنید.
- ❖ فرش و موکت ها را در ۴-۷ روز یک بار به خوبی و با قدرت جارو بزنید و زیر فرش ها را کاملا تمیز کنید، تا حد امکان از جارو برقی استفاده نمایید.
- ❖ تماس خود با گل ها و گیاهان را تا حد امکان محدود نموده و از نگهداری آنها در داخل منزل به ویژه اتاق خواب خودداری کنید و از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کرده و از ورود آنها به داخل منزل و اتاق خواب خود جلوگیری کنید.
- ❖ اصول بهداشتی و پیشگیری از بروز بیماری های عفونی را کاملا رعایت کنید تا دچار سرماخوردگی و آنفولانزا نشوید، ابتلا به این بیماری ها باعث بدتر شدن علائم آسم می شوند.
- ❖ بهتر است با پزشک خود در رابطه با تزریق واکسن آنفولانزا به طور سالیانه مشورت نمایید.
- ❖ در ساعات شلوغ و آلوده روز (۱۴-۱۰) از حضور در مناطق مرکزی، شلوغ و پر ترافیک شهری بخصوص به صورت پیاده، خودداری کنید.

تهیه کننده : لیلا امین "کارشناس ارشد پرستاری"
منبع: برگرفته از کتابچه دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس هندبوک آموزش به بیمار ماری ام . کانایو
مشاور علمی : جناب آقای دکتر فرهاد حیدری "متخصص طب اورژانس"
طراحی و تدوین زهرا باقری "سوپروایزر آموزش سلامت مریم اقتداری "کارشناس ارشد پرستاری"
بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س)
زمستان ۱۴۰۴



یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

خودمراقبتی در آسم

(بخش اول)

کدمحتوا: ۵۸۹

www.alzhra.mui.ac.ir

salamat@azh.mui.ac.ir

03136202008