



## حمله آسم

گروه سنی : تمام گروه های سنی



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

- تشدید دوباره ی و بروز حمله به شکل قبل.
- 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.
- سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم.
- بریده بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم.
- سیاه شدن و کبودی لب ها / رنگ پریدگی یا تعریق شدید.
- تورم زبان، حلق، گلو و لب ها یا تورم اطراف چشم، صورت دست ها و پاها.
- تب و لرز / تهوع و استفراغ.
- ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی.
- در صورت نیاز به مراجعه مجدد، برگه خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

منابع :

1. طرح دیتا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی .
2. کتاب برونر و سوارث ۲۰۲۲

- اگر هنگام ورزش دچار علائم می شوید می توانید ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش از اسپری آبی استفاده کنید. از ورزش کردن در هوای سرد خودداری کنید.
- از برخورد و تماس با مواد ذکر شده در بالا خودداری کنید.
- از ملحفه و لباسهای کاملا نخی استفاده کنید.
- از تماس با هر گونه دود خودداری کنید.
- اصول بهداشتی و پیشگیری از بروز بیماریهای عفونی را کاملا رعایت کنید تا دچار سرما خوردگی و آنفولانزا نشوید، ابتلا به این بیماریها باعث بد تر شدن علائم آسم می شوند، بهتر است سالانه با مشورت پزشک خود واکسن آنفولانزا را تزریق کنید.
- از استرس و اضطراب و فشارهای روانی و هیجانات عاطفی دوری کنید.
- افراد خانواده و نیز دوستان و همکاران نزدیک خود را از وضعیت بیماریتان آگاه کنید و به آنها کاملا آموزش دهید در صورت بروز حمله ی تنفسی چگونه به شما کمک کنند.

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

- در صورتی که در زمان ترخیص داروی خاصی (مثل کورتن خوراکی) برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید.
- درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید.
- از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید.
- از مصرف خود سرانه داروهایی که باعث بروز حمله آسم می شوند( مثل: آسپرین، بروفن، آتنولول، پروپرانولول) خودداری کنید.
- اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده منظم دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت از بروز علائم و حمله ها جلوگیری می کند.
- اسپری های آبی(سالبوتامول) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می روند. بنابر این باید همواره و در هر شرایطی یکی از آنها را همراه خود داشته باشید.

- گرد و خاک و غبار.
- گل ها و گیاهان (به خصوص گرده ی گل ها).
- آلودگی هوا و دوده و ذرات معلق در هوا.
- برخی غذاها ( بخصوص گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، سس ها، غذاهای شور و نمک سود، بادام زمینی، گردو، غذاهای دریایی، کنسرو ها، انواع شکلات و شیرینی).
- داروهای مختلف (آسپرین، بعضی داروهای ضد درد مثل بروفن، ناپروکسن، برخی داروهای ضد فشار خون مثل آتنولول، و پروپرانولول).
- انواع عطر ها و اسانس ها.
- انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری.
- اسید ها و مواد شیمیایی و نفتی، شوینده ها با بوی تند و سوزاننده.
- انواع دود.
- انواع کپک و مواد فاسد.
- پارچه های پشمی و پرز دار.
- پر، کرک ، پوست پرندگان و حیوانات.
- سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید.
- خشکی هوا.
- رطوبت شدید(مثل سونا و چشمه های آب گرم)
- استرس و اضطراب روانی.
- فعالیت جسمانی سنگین و ورزش (بخصوص در هوای سرد یا آلوده).

بیمار گرامی ، شما دچار حمله ی حاد آسم شده اید و به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به علائم شما، معاینات و بررسی های انجام شده به نظر می رسد علل خطر ناک و عوارض مهمی که نیاز به بستری در بیمارستان دارد فعلاً وجود نداشته و در حال حاضر با توجه به بهبود وضعیت تنفسی و رفع علائم می توانید به منزل باز گردید.

آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیر است که در آن راه های هوایی که در مسیر عبور هوا (پس از بینی و حلق ونای) به سمت ریه ها هستند تنگ و باریک شده و هوای کافی به خوبی به ریه ها و داخل بدن نمی رسد و باعث بروز علائم زیر می شود:

- ❖ سرفه.
- ❖ احساس تنگی نفس و سختی تنفس.
- ❖ گرفتگی و سنگینی قفسه سینه.
- ❖ خس خس سینه و تنفس صدا دار.

علت بیماری:

معمولاً نمی توان علت دقیق بیماری را مشخص کرد اما عوامل زیر در افراد مختلف می توانند موجب بروز و یا تشدید علائم شوند و البته همه بیماران لزوماً با همه این موارد دچار مشکل نمی شوند :