



به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
بیمارستان برگت شهید ستاری قرچک

حمله ی آسم



واحد آموزش به بیمار

دی ماه ۱۴۰۲

روابط عمومی بیمارستان برگت شهید ستاری قرچک

- در صورت دسترسی به کپسول اکسیژن، پس از استفاده از اسپری، ماسک اکسیژن را روی صورت خود بگذارید.
- از نوشیدن آب و مایعات و یا استفاده از داروهای خوراکی کاملاً خودداری کنید.
- **هنگام استفاده از اسپری ها، به روش زیر عمل کنید:**
- اسپری را در دست گرفته و ۳-۴ مرتبه آن را تکان دهید (به شکل عمودی و در جهت بالا به پایین)
- در پوش اسپری را بردارید، اسپری را به طور عمودی به شکلی در دست بگیرید که انتهای فلزی آن بالا و دهانه اش رو به پایین باشد/
- دهانه ی اسپری را بین لب های خود قرار داده یا به فاصله ی ۲-۱ سانتی متری از دهان خود نگه دارید، به هیچ وجه با دندان بر روی آن فشار وارد نکنید.
- نفس عمیقی بکشید و سپس تا جایی که می توانید هوا را بیرون دهید.
- قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود، و همزمان با ایجاد فشار، شروع به کشیدن یک نفس عمیق و آرام با دهان باز کرده و تا جایی که می توانید به نفس کشیدن ادامه دهید.
- دهان خود را بسته و نفس را ۱۰ ثانیه حبس کنید، سپس هوا را به آرامی بیرون بدهید.
- در صورت نیاز به بیش از ۱ پاف از اسپری، باید ۱ دقیقه بین هر دو پاف فاصله باشد.
- پس از استفاده از اسپری دهان خود را با آب بشویید، تا باقی ماندن دارو در دهان باعث بروز عوارض نامطلوب نشود.
- هر ۲-۱ روز یکبار، مخزن فلزی دارو را از داخل محفظه ی پلاستیکی اسپری خارج کنید و قسمت پلاستیکی (به خصوص دهانه خروجی دارو) را با آب گرم و صابون بشویید و کاملاً خشک نمایید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)،
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- از مصرف مواد بهداشتی، آرایشی، شوینده، عطر ها و اسپری های با مارک جدید و ناشناخته خودداری کنید و به طور کلی مصرف این مواد را کاهش دهید.
- از استعمال سیگار و قلیان و حضور در مکان هایی که دود آنها وجود دارد (قهوه خانه ها) خودداری کنید.
- از تماس با هر گونه دود (مثل دود هیزم و چوب و دود آگروز اتومبیل) دوری کنید.
- تا حد امکان از حضور در پمپ های بنزین و پیاده شدن از ماشین در این محل ها پرهیز کنید.
- در ساعات شلوغ روز (۱۴-۱۰) از حضور (به ویژه پیاده) در مسیرهای شلوغ و پر ترافیک خودداری کنید.
- از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.
- هنگام حضور در هوای سرد، دهان و بینی خود را کاملاً با یک پارچه یا شال ضخیم بپوشانید.
- در فصل های شلوغ از مسافرت به مناطق شلوغ و آلوده و غبار آلود دوری کنید.
- اصول بهداشتی را رعایت کنید تا دچار سرماخوردگی و آنفلونزا نشوید، ابتلا به این بیماری ها باعث بدتر شدن علائم آسم می شود.
- **در صورت بروز حمله آسم چه باید کرد:**
- آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.
- از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و یا خروج ناگهانی به سمت فضای باز به خصوص در صورت سرد و خشک بودن هوای بیرون جلوگیری کنید.
- بر روی یک صندلی بنشینید و پشت خود را صاف دارید.
- به هیچ وجه تنها ننماید، یک نفر را برای کمک بخواهید.
- همراه شما باید سریع با اورژانس ۱۱۵ تماس حاصل کند.
- سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.
- از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سر هم استفاده کنید.
- در صورت عدم بهبودی، تا رسیدن آمبولانس استفاده از اسپری آبی را ادامه دهید.

آسم چیست؟

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

- سرفه
- تنگی نفس و سختی نفس
- گرفتگی و سنگینی قفسه سینه
- خس خس سینه و تنفس صدآدار

اما شدت علائم همیشه ثابت نبوده و به شکل دوره ای با فاصله ی زمانی متفاوت بروز می کنند، که در این فواصل فرد برای مدتی (از چند ساعت تا چند روز یا حتی چند ماه) کاملاً بدون علامت بوده و به کار و فعالیت عادی خود می پردازد. بنابراین بیمار مبتلا به آسم گاهی کاملاً بدون علامت است، برخی از مواقع دچار علائم خفیف تا متوسط می شود که با دارو بر طرف 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.

علت های بروز حمله آسم:

- گرد و غبار و خاک (مثل گرد و غبار اسباب منزل و مبلمان)
- گل ها و گیاهان (به خصوص گرده گل ها)
- آلودگی هوا، دوده و ذرات ریز معلق در هوا
- برخی غذاها (به خصوص گوجه فرنگی، ادویه ها، سس ها، غذاهای شور، غذاهای دارای ترکیبات نگهدارنده یا رنگ های مصنوعی، کنسروها مثل ماهی تن، غذاهای آماده و بسته بندی)
- داروهای مختلف (آسپرین، بعضی از داروهای ضد درد مثل بروفن و ناپروکسن، برخی از داروهای ضد فشار خون مثل آنتولول و پروپرانولول)
- استرس، اضطراب و فشارهای روانی
- پارچه های پشمی و پرزدار.

- انواع عطرها و اسانس ها یا مواد آرایشی بهداشتی (معطر)، ترکیبات به شکل افشانه و اسپری (حشره کش، خوشبوکننده هوا، شیشه پاک کن و ..)، اسیدها، مواد شیمیایی و نفتی یا شوینده ها با بوی تند و سوزاننده (مثل مایع سفید کننده، جوهر نمک، مایع لوله باز کن، گازوئیل، 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).
- پر و کرک پرندگان و تماس با حیوانات (به خصوص پوست و مو و فضولات آنها)
- سوسک حمام و سایر حشرات خانگی
- سرمای شدید، تغییر دمای شدید و ناگهانی، خشکی هوا
- رطوبت شدید و فضاهایی با بخار آب اشباع (مثل سونا)
- ابتلا به بیماری های عفونی و ویروسی (مثل سرماخوردگی و آنفلونزا)
- فعالیت جسمانی سنگین و ورزش (به خصوص در هوای سرد و آلوده)

به هنگام ابتلا به آسم، چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

- در صورتی که دقیقاً علت بروز حمله فعلی را نمی دانید و سابقه ی حساسیت شناخته شده ای ندارید، عامل ایجاد آن، احتمالاً ماده جدیدی است که در چند روز اخیر به تازگی با آن تماس داشته یا از آن استفاده کرده اید (انواع غذاها، داروها، مواد شیمیایی مختلف، عطر، لباس و ..). بنابراین با تمرکز کامل، فهرستی از فعالیت های اخیر خود مانند تماس با مواد مختلف، غذاهای مصرف شده (شامل کلیه ی مواد اولیه) و حضور در مکان های مختلف را یادداشت نمایید تا به یافتن عامل حساسیت ز کمک نماید.
- از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید.
- از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی و خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون و پردنیزولون) یا مصرف آنتی بیوتیک به صورت خودسرانه و بدون تجویز پزشک خودداری 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 علائم و حمله ها جلوگیری می کند.
- اسپری های به رنگ آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می روند، اما اثر آنها کوتاه و موقت است، بنابراین باید همیشه و در هر شرایطی یکی از آنها (ترجیحاً اسپری آبی) را همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز علائم مثل تنگی نفس و سرفه بتوانید از آنها استفاده کنید. به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های خود از منزل خارج نشوید.
- در صورتی که هنگام ورزش و فعالیت دچار بروز علائم می شوید، ۱۵ دقیقه قبل از ورزش از اسپری آبی استفاده کنید، پیش از شروع ورزش بدن خود را گرم کنید و به آرامی شدت فعالیت را زیاد کنید و از ورزش کردن در هوای سرد خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای تحریک کننده خودداری کنید.
- تماس خود با گل و گیاهان را محدود کنید و از نگهداری آنها در منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید.
- از صابون ها و مواد شیمیایی معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید.
- تا حد امکان از مایع سفید کننده (وایتکس)، جوهر نمک، حشره کش استفاده نکنید و هنگام استفاده سایر اعضای خانواده از آنها، از منزل خارج شوید.
- از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها دوری کنید.
- از تجمع گرد و غبار بر روی وسایل منزل جلوگیری کنید.
- هنگام نظافت منزل، دهان و بینی خود را با ماسک یا پارچه ی مرطوب بپوشانید.
- پس از استفاده از مواد شوینده و شیمیایی، پنجره ها را برای مدتی باز کنید.
- در صورت وجود تعداد زیادی سوسک حمام، جهت نابودسازی کامل آنها و سم پاشی مناسب اقدام نمایید.
- از عوامل ایجاد اضطراب، فشارهای عصبی، هیجانات عاطفی، بحث و مجادله تا حد امکان دوری کنید.