۳۵. اصول بهداشتی و پیشگیری از بروز بیماری های عفونی را کاملا رعایت کنید تا دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا نشوید، ابتلا به این بیماری ها باعث بدتر شدن علایم آسم می شوند، بهتر است سالیانه با مشورت پزشک خود واکسن آنفلوانزا را تزریق کنید.

۳۶. از عوامل ایجاد اضطراب، استرس و فشارهای عصبی، هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله تا حد امکان دوری کنید.

۳۷. 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.

۳۸. بر روی یک کارت یا کاغذ با خط خوانا ابتلا خود به بیماری آسم را نوشته و هنگام خروج از منزل آن را در کیف یا جیب خود در محلی که به راحتی قابل دسترسی باشد قرار دهید.

۳۹. در صورتی که به صورت مکرر و در تماس با مواد مختلف دچار بروز علایم شدید یا حمله می شوید به طوری که باعث اختلال در فعالیت های روزمره ی شما شده است و هم چنین در صورتی که روزانه بیش از ۶ نوبت نیاز به استفاده از اسپری آبی دارید یا در طول شب برای استفاده از آن بیدار می شوید توصیه می شود به پزشک متخصص مراجعه کنید تا تغییرات لازم در نوع درمان و میزان داروهای شما ایجاد شود.

### هنگام استفاده از اسپری ها به روش زیر عمل کنید:

۱.اسپری را در دست گرفته و ۴-۳ مرتبه آن را تکان دهید (به شکل عمودی و در جهت بالا به پایین)

۲.درپوش 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.

۳.دهانه ی اسپری را بین لب های خود قرار داده یا با فاصله ی ۲-۱ سانتی متر از دهان خود نگاه دارید، به هیچ وجه با دندان بر روی آن فشار وارد نکنید.

۴.نفس عمیقی بکشید و سپس تا جایی که می توانید هوا را بیرون بدهید.

۵.قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود و هم زمان با ایجاد فشار، شروع به کشیدن یک نفس کاملا عمیق و آرام با دهان باز کرده و تا جایی که می توانید به نفس کشیدن ادامه بدهید.

۶. دهان خود را بسته و نفس را ۱۰ ثانیه حبس کنید، سپس هوا را به آرامی بیرون بدهید.

۷.در صورت نیاز به بیش از ۱ پاف از اسپری، باید ۱ دقیقه بین هر دو پاف فاصله باشد.

۸.پس از استفاده از اسپری دهان خود را با آب بشویید تا باقی ماندن دارو در دهان باعث بروز عوارض نامطلوب نشود.

۹.هر ۲-۱ روز یک بار، مخزن فلزی دارو را از داخل محفظه ی پلاستیکی اسپری خارج کنید و قسمت پلاستیکی (به خصوص دهانه ی خروجی دارو) را با آب گرم و صابون بشویید و به خوبی خشک نمایید.

### در صورت بروز دوباره ی حمله ی 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 به خصوص در صورت سرد وخشک بودن هوای بیرون 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 کنارتان 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 هر گونه 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 کاملا خودداری کنید.

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

### در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- تشدید دوباره ی علایم و بروز حمله به شکل قبل یا وجود مصرف داروها
- نیاز به استفاده ی 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 ی 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
- سرفه 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، دست ها و پاها
- تب و لرز
- تهوع و استفراغ
- ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی
- بروز ضایعات پوستی گسترده و خارش دار (کهیر) به هم پیوسته، دردناک و متورم


تلفن: ۰۸۶۴۳۲۲۲۰۸۱ - ۰۸۶۴۳۲۲۲۰۸۲ - ۰۸۶۴۳۲۲۲۰۸۳ - ۰۸۶۴۳۲۲۳۰۴۱

WWW.ARAKMU.AC.IR/IMAMKHOMEINIHOS

HTTPS://EITAA.COM/MAHALLAT_PR_HEALTHCARE_NETWORK

HTTPS://T.ME/MAHALLAT_PR_HEALTHCARE_NETWORK

MAHALLAT_HZ

استان مرکزی شهرستان محلات خیابان جمهوری روبروی شهرداری


روابط عمومی بیمارستان امام خمینی محلات

# حمله ی آسم

# راهنمای بیماران

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

تاریخ تدوین: اسفند ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: اسفند ۱۴۰۳

منبع : دستور العمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)
وزارت بهداشت، درمان آموزش پزشکی معاونت درمان
مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی کشور
دفتر مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی

GRAPHICS: HADI BAHRAMI

## مقدمه

آسم یک بیماری تنفسی غیرعفونی و غیر واگیراست که در آن راه های هوایی که مسیر عبور هوا (پس از بینی و حلق و نای) به سمت ریه ها هستند تنگ و باریک شده و هوای کافی یا خوبی و آسانی به ریه ها و داخل بدن نمی رسد و باعث بروز علایم زیر می شود:

۱- سرفه ۲- تنگی تنفس و سختی و سنگینی قفسه ی سینه ۳- خس خس سینه و تنفس صدادار، اما شدت علائم همیشه ثابت نبوده و به شکل دوره ای با فاصله ی زمانی متفاوت بروز می کنند که در این فواصل و برای مدتی (از چند ساعت، تا چند روز یا حتی چند ماه) کاملاً بدون علامت بوده و به کار و فعالیت عادی خود می پردازند. بنابراین بیمار مبتلا به آسم گاهی کاملاً بدون علامت است، برخی از مواقع دچار علایم ضعیف تا متوسطی می شود که با دارو برطرف می گردد و نیز گاه دچار علایم 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 علایم متفاوت بوده و از چند دقیقه یا ساعت تا چند روز متغیر است اما اغلب در طول ۲-۱ روز بهبود می یابد، هر چند معمولاً نمی توان علت دقیق بیماری را مشخص کرد اما عوامل زیر در بسیاری از افراد ممکن است باعث بروز علائم و حتی ایجاد حمله ی شدید آسم شوند:

- گرد و خاک و غبار (مثل گرد وغبار اسباب منزل و مبلمان)
- گل ها و گیاهان (به خصوص گرده های 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 (آسپرین- بعضی از داروهای ضد درد مثل بروفن و ناپروکسن، برخی از داروهای ضد فشار خون مثل آتنولول 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 ی آرایش مو)
- اسیدها، مواد شیمیایی و نفتی یا شوینده ها با بوی تند و سوزاننده (مثل مایع سفید کننده، جوهر نمک، مایع لوله باز کن، گازوییل، بنزین و تینر)
- انواع دود (مثل دود سیگار و تنباکو، دود هیزم و چوب و زغال، دود اگزوز اتومبیل، دود اجاق های غذاپزی با شعله ی زیاد)
- انواع کپک و مواد فاسد
- پارچه های پشمی و پرزدار
- پر و کرک پرندگان و تماس با حیوانات (به خصوص پوست، مو و فضولات آنها)
- 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 بیماری های عفونی و ویروسی (مثل سرماخوردگی و آنفلوانزا)
- استرس، اضطراب و فشارهای روانی
- فعالیت جسمانی سنگین و ورزش (به خصوص در هوای سرد یا آلوده)

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

۱. علت دقیق بروز حمله معمولا به سختی مشخص می شود، در صورتی که دقیقا علت بروز حمله ی فعلی را نمی دانید و سابقه ی حساسیت شناخته شده ای ندارید، عامل ایجاد آن احتمالا ماده ی کاملا 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 ...)، بنابرین با تمرکز کامل فهرستی از فعالیت های اخیر خود مانند تماس با مواد مختلف، غذاهای مصرف شده (شامل کلیه ی مواد اولیه) و در حضور در مکان های مختلف را یادداشت نمایید تا به یافتن عامل حساسیت زا کمک کند.

۲. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی (مثل کورتون خوراکی) برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید.

۳. درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید، اما در صورت تجویز حتما دارو را در زمان مشخص مصرف کرده و دوره ی درمان را تا انتها کامل نمایید.

۴. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملا خودداری کنید و در صورتی که هنگام ترخیص برای شما از این گره دارویی تجویز شده است تنها طبق دستور مصرف کرده و حتما در زمان مشخص شده دارو را قطع کنید.

۵. از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید.

۶. در صورتی که برای بیماری خاصی داروی دیگری را به طور دائم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون یا داروهای ضد تشنج یا وارفارین) حتما به پزشک خود اطلاع دهید، اما به هیچ وجه به طور خودسرانه مصرف دارو را تغییر نداده یا قطع نکنید.

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

۸. اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده ی منظم و دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت از بروز علایم و حمله ها جلوگیری می کند.

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

۱۰. به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های آبی یا سبز از منزل خارج نشوید، توصیه می شود چند عدد از این نوع اسپری را تهیه کرده و در مکان های مختلف مثل کیف دستی، ساک ورزشی، داشبورد اتومبیل و داخل میز کار خود قرار دهید.

۱۱. در صورتی که هنگام ورزش و فعالیت دچار بروز علایم می شوید می توانید ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش از اسپری آبی استفاده کنید، هم چنین پیش از آغاز ورزش بدن خود را گرم و آماده سازی کرده و به آرامی شدت فعالیت را زیاد کنید و از ورزش کردن در هوای سرد خودداری نمایید.

۱۲. از مصرف غذاهای تحریک کننده که در بالا به نام بعضی از آنها اشاره شد تا حد امکان خودداری نمایید.

۱۳. تماس خود با گل ها و گیاهان (مثلا حضور در باغ یا پارک یا گل فروشی) را تا حد امکان محدود کرده و از نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید.

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

۱۵. تا حد امکان از مایع سفید کننده (وایتکس)، جوهر نمک و حشره کش استفاده نکنید و هنگام استفاده ی سایر افراد خانواده از آنها بهتر است از منزل خارج شوید.

۱۶. از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کرده و از ورود آنها به داخل منزل و اتاق خواب خود جلوگیری کنید.

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

۱۸. هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را با ماسک یا پارچه ی مرطوب بپوشانید و از حداقل میزان مواد شیمیایی مثل شیشه پاک کن یا پاک کننده ی سطوح استفاده کنید.

۱۹. پس از استفاده از انواع مواد شوینده و شیمیایی پنجره ها را برای مدتی باز نگاه دارید.

۲۰. فرش و موکت ها را هر ۷-۴ 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.

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

۲۲. هنگام خوابیدن از ملحفه های کاملا 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 ی غلیظ یا نرم کننده های معطر استفاده نکرده و آنها را در هوای آزاد خشک کنید.

۲۳. از ایجاد کپک بر روی سطوح مختلف منزل (مثل کناره ی شیرهای حمام) یا مواد غذایی فاسد شونده جلوگیری کرده و محل های مناسب رشد کپک (مثل کهنه ها و اسفنج های آشپزخانه، داخل ماشین لباسشویی و نقاط نمناک) را شناسایی و پاکسازی کنید.

۲۴. در صورت وجود تعداد زیادی سوسک حمام در منزل شما باید جهت نابودسازی کامل آنها و سم پاشی مناسب منزل اقدام کنید.

۲۵. از مصرف هر گونه 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 کاملا کاهش دهید از مواد غیر ضروری مانند رنگ یا اسپری های آرایش مو، عطرهای تند و ترکیبات پاک کننده ی صورت استفاده نکنید.

۲۶. از استعمال سیگار و قلیان و نیز حضور در مکان های که دود آن وجود دارد (مثل قهوه خانه ها) جدا خودداری نمایید.

۲۷. از تماس با هر گونه دود (مثل دود هیزم و چوب یا دود اگزوز ماشین ها) دوری کنید.

۲۸. از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.

۲۹. در ساعات شلوغ و آلوده ی روز (مثل ساعت ۱۴-۱۰) از حضور (بویژه پیاده) در
مناطق مرکزی و شلوغ و پر ترافیک شهری کاملا خودداری کنید.

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

۳۱. در فصل های شلوغ از مسافرت به مناطق پرتراکم و آلوده و غبار آلود خودداری کنید.

۳۲. هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملا با یک پارچه یا شال ضخیم بپوشانید.

۳۳. از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای سرد و خشک خودداری کرده و استراحت کافی داشته باشید.

۳۴. از حضور در مکان های کاملا مرطوب و بدون تهویه و یا تماس با رطوبت گرم (مثل سونا و چشمه های آب گرم) پرهیز کرده و در صورتی که هوای منزل شما شدیدا خشک است از دستگاه های بخارساز سرد استفاده کنید.