

## حمله آسم

آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیر است که در آن راه های هوایی که مسیر عبور هوا 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 میشود:

- 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 به شکل دوره ای یا فاصله زمانی متفاوت بروز می کنند. که در این فواصل فرد برای مدتی (از چند ساعت تا چند روز یا حتی چند ماه) کاملا بدون علامت بوده و به کار و فعالیت عادی خود می پردازد. بنابراین بیمار مبتلا به آسم گاهی کاملا بدون علامت است برخی از مواقع دچار علائم خفیف تا متوسط میشود 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 متغییر است اما اغلب در طول ۱-۲ روز بهبود می یابد.

## علائم زیر در بسیاری از افراد ممکن است بروز علائم

### و حتی ایجاد حمله شدید آسم شوند:

۱. آلودگی هوا و دوده و ذرات ریز متعلق در هوا گرد و خاک و غبار گل و گیاهان
۲. برخی غذاها (به خصوص گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، فلفل قرمز، زعفران، سس ها، انواع شکلات و شیرینی و نوشابه ها
۳. انواع عطرها و اسانس ها یا مواد آرایشی و بهداشتی معطر
۴. انواع دودها (دود سیگار و تنباکو، دود هیزم، زغال، دود آگروز اتومبیل
۵. سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید
۶. ابتلا به بیماریهای عفونی و ویروسی و سرماخوردگی و آنفلوانزا
۷. استرس و اضطراب و فشارهای روانی
۸. اسیدها و مواد شیمیایی و نفتی با شوینده ها با بوی تند و سوزاننده
۹. پارچه های پشمی و پردازها
۱۰. فعالیت جسمی سنگین و ورزش (به خصوص در هوای سرد)

## علائم هشدار در آسم

### در صورت بروز هر یک 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 ها (سبز، آبی) با فاصله کمتر از ۲-۳ ساعت یا در طول شب
- بروز تنگی نف شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس
- 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 های آبی و سبز بهتر نشود
- سردرد یا سرگیجه یا سبکی سر و سیاهی رفتن چشم ها
- رنگ پریدگی یا تعریق شدید
- تب و لرز
- سرفه های پیوسته و شدید پشت سر هم
- کبودی ریا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و

درمانی آذربایجان غربی



آسم

واحد آموزش سلامت

تلفن: ۰۴۴-۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۳



• از آشامیدن آب و مایعات یا استفاده از داروهای خوراکی کاملاً خودداری کنید.

### توصیه های قبل از ترخیص بیماران آسم

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

• از مصرف خودسرانه داروها و ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو خودداری کنید

• اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح مصرف کنید

• از مصرف غذاهای تحریک کننده تا حد امکان خودداری کنید

• تماس خود را با گل ها و گیاهان تا حد امکان محدود کنید

• از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید

• از تماس با هر گونه دود دوری کنید

اصول بهداشتی و پیشگیری از بروز بیماریهای عفونی را کاملاً رعایت کنید تا دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا نشوید. بهتر است سالیانه با مشورت پزشک خود واکسن آنفلوانزا را تزریق کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص بیماران اورژانس

• ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی

• تهوع و استفراغ

• اختلال و سختی بلع یا بیرون ریختن بزاق از دهان

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

• آرام باشی و خونسردی خود را حفظ کنید

• از حرکات سریع و شدید مثل دویدن خودداری کنید

• بر روی یک صندلی بنشینید و پشت خود را کاملاً صاف نگاه دارید

• به هیچ وجه تنها نمانید کمک بخواهید.

• همراه شما سریعاً با مرکز اورژانس تماس بگیرید. (۱۱۵)

• سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید

• از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سرهم استفاده کنید

• نفس عمیق بکشید و ۴ دقیقه صبر کنید. این کار را تا رسیدن آمبولانس ادامه دهید.

• در صورت دسترسی به کپسول اکسیژن در منزل هنگام تنفس پس از مصرف اسپری ماسک را بر روی بینی خود قرار دهید