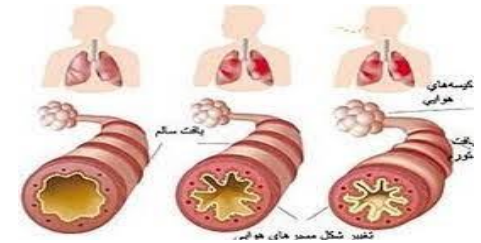


مددجوی گرامی خانم/آقای ..... شما دچار حمله حاد آسم شده و بدنبال سرفه □ / تنگی نفس □ / گرفتگی قفسه سینه □ / سایر علائم □ به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به علائم شما و معاینات و بررسی های انجام شده در حال حاضر علل خطرناک و عوارض مهمی که نیاز به بستری باشد فعلا وجود ندارد. در حال حاضر با توجه به بهبود وضعیت تنفسی و رفع علائم میتوانید به منزل بازگردید.

آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیر است که در آن راههای هوایی که در مسیر عبور هوا و 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 سینه، خس خس سینه و تنفس صدادار



اما شدت علائم همیشه ثابت نبوده و به شکل دوره ای با فاصله زمانی متفاوت بروز میکند. بنابراین بیمار مبتلا به آسم گاهی کاملا بدون علامت و گاهی اوقات دچار علائم خفیف تا متوسطی میشود که با دارو برطرف میشود، گاهی اوقات نیز دچار علائم شدید و حادی خواهد شد که حتی با مصرف داروهای همیشگی بهبود نمی یابد و نیاز به مراجعه به بیمارستان و درمانهای ویژه دارد .

### عوامل موثر در بروز علائم و ایجاد حمله شدید آسم:

➤ گرد و خاک و غبار (گرد و غبار اسباب منزل و مبلمان)

➤ گل ها و گیاهان بخصوص گرده گیاهان

➤ آلودگی هوا ، دوده و ذرات ریز معلق در هوا

➤ برخی غذاها (گوچه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، زعفران، سس ها، آجیل هایی مثل بادام زمینی و گردو، غذاهای دریایی، شیرینی ، نوشابه)

➤ داروهای مختلف (آسپرین ،بروفن، ناپروکسن، آنتولول، پروپرانولول)

➤ انواع عطرها و اسانس ها

➤ انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری (خوشبوکننده هوا ، حشره کش، شیشه پاک کن...)

➤ اسیدها ، مواد شیمیایی و نفتی یا شوینده با بوی تند (وایتکس، جرمگیر)

➤ انواع دود (دود سیگار، تنباکو، هیزم و چوب، زغال)

➤ انواع کپک و مواد فاسد

➤ پارچه پشمی و پرزدار

➤ پر و کرک پرندگان و تماس با حیوانات

➤ سرما یا تغییر دمای ناگهانی هوا یا خشکی هوا

➤ سوسک

➤ ابتلا به بیماریهای ویروسی

➤ استرس، اضطراب و فشارهای روانی



### پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه فرمایید:

➤ علت دقیق بروز حمله را مشخص نمایید ( انواع غذا ، دارو ...)

➤ داروهای تجویز شده (مثلا کورتون خوراکی) در زمان ترخیص طبق دستور و زمان مشخص

➤ از مصرف خودسرانه داروهای تزریقی یا خوراکی کورتون دار (دگزامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) خودداری نمایید.

➤ از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید.

➤ در صورت مصرف داروی خاص به پزشک خود اطلاع دهید.

➤ اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید.

➤ اسپری های رنگ آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم بکار می روند اما اثر آنها کوتاه و موقت است. و همواره باید همراهتان باشد. بدون آنها از منزل خارج نشوید

➤ از مصرف غذاهای تحریک کننده اجتناب کنید .

➤ از صابون و مواد شوینده معطر برای استحمام و شستن لباسها استفاده نکنید .

➤ از تماس با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کنید.

➤ از تجمع گرد و غبار بر روی اشیاء منزل جلوگیری کنید. و هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را با ماسک ببوشانید.

➤ از تجمع در مکانهای شلوغ پرهیزید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ-غ

## بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

حمله شدید آسم

چیست؟



گردآوری و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

تأیید کننده: رئیس علمی بخش اورژانس

کد: NA-H-PE-00:

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/09/30

رفرنس: تنفس و تبدلات گازی، بروئر-سودارث 2022، آموزش به بیمار ماری ام کتابیو

1. آرام و خونسرد باشید

2. بر روی یک صندلی نشسته و پشت خود را صاف نگهدارید

3. آرام و عمیق نفس بکشید

4. از اسپری آبی (سالبوتامول) 4 پاف استفاده کنید، 4 نفس عمیق بکشید، 4 دقیقه صبر کنید در صورت عدم بهبودی مرحله 3 و 4 را مجدداً تکرار کنید.

5. در صورت دسترسی به کیپسول اکسیژن، از اکسیژن با ماسک تا رسیدن 115 استفاده کنید.

### در صورت بروز هریک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا

پزشک مراجعه نمایید:

➤ تشدید دوباره علائم و بروز حمله با وجود مصرف داروها

➤ نیاز به استفاده از سالبوتامول با فاصله کمتر از 2 تا 3 ساعت در طول شب

➤ تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن

➤ تند و کوتاه شدن نفس ها یا تنفس سطحی و صدادار

➤ سرفه های طولانی، شدید و پیوسته پشت سر هم

➤ سرفه همراه با خلط زیاد و غلیظ

➤ رنگ پریدگی یا تعریق شدید

➤ کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها

➤ ضعف و بیحالی یا خواب آلودگی شدید

با آرزوی بهبودی و سلامتی

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

➤ اسپری را در دست گرفته و 3 تا 4 مرتبه آنرا تکان دهید.

➤ درپوش را برداشته و اسپری را بطور عمودی به صورتی که انتهای فلزی آن بالا و دهانه رو به پایین باشد، نگه دارید.

➤ دهانه اسپری را با فاصله 3 تا 5 سانتی لبها نگهدارید به هیچ وجه در دهان نگذارید.

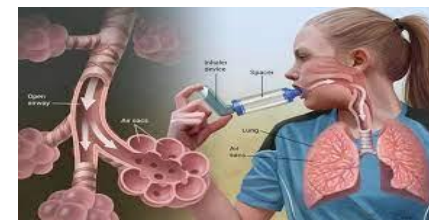
➤ نفس عمیق بکشید و تا جایی که میتوانید هوا را بیرون دهید.

➤ قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود و همزمان با آن شروع به کشیدن یک نفس کاملاً عمیق و آرام کرده و تا جایی که میتوانید به نفس کشیدن ادامه دهید.

➤ دهان خود را بسته و 10 ثانیه نفس را حبس، سپس به آرامی نفس را بیرون دهید.

➤ در صورت نیاز به بیش از 1 پاف حتماً یک دقیقه بین هر پاف فاصله باشد.

➤ بعد از مصرف اسپری دهان خود را با آب بشویید.



در صورت بروز حمله آسم به شکل زیر عمل کنید: