

آسم



در صورت بروز حمله آسم به شکل زیر عمل کنید:

- * آرامش خود را حفظ کنید.
- * از حرکات سریع و شدید مانند دویدن خودداری کنید.
- * بر روی یک صندلی بنشینید، پشت خود را کاملاً صاف نگهدارید.
- * به هیچ وجه تنها نمانید و از یک نفر کمک بخواهید تا شما را سریعاً به مراکز اورژانس برساند.
- * سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.
- * از اسپری آبی رنگ (سالبوتامول) چهار پاف پشت سر هم استفاده کنید.
- * چهار نفس عمیق بکشید.
- * چهار دقیقه صبر کنید.
- * این کارها را تا رسیدن به آمبولانس ادامه دهید.
- از آشامیدن آب مایعات و داروهای خوراکی در حین حمله آسم خودداری کنید. روش استفاده از اسپری:
 - * اسپری را در دست گرفته ۳ تا ۴ مرتبه آن را تکان دهید.
 - * در پوش اسپری را بردارید، اسپری را به شکل عمودی به طوری در دست بگیرید که انتهای آن بالا و دهانه آن رو به پایین باشد.
 - * جهت تاثیر بیشتر و سریعتر اسپری‌ها از دمیار استفاده کنید.
 - * دهانه اسپری را به دمیار وصل کرده و دهانی دمیار را بین لب‌های خود قرار دهید.
 - * به هیچ وجه با دندان به آن فشار وارد نکنید.
 - * یک نفس عمیق بکشید و تا جایی که می‌توانید هوا را بیرون دهید.
 - * قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود. همزمان شروع به کشیدن یک نفس کاملاً عمیق و آرام کنید و تا جایی که می‌توانید به نفس کشیدن ادامه دهید، سپس دهان خود را بسته و نفس را ۱۰ ثانیه حبس کنید و هوا را آرامی بیرون دهید. بین هر پاف باید یک دقیقه فاصله باشد.
 - * پس از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید تا باقی مانده دارو در دهان باعث بروز عوارض نامطلوب نشود.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

آسم

تعریف:

آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیرواگیردار است که در آن راه‌های هوایی و مسیر عبور هوا (پس از بینی، حلق و نای) به سمت ریه‌ها به صورت برگشت‌پذیر متناوباً تنگ یا باریک شده و هوای کافی به خوبی و آسانی به ریه‌ها نمی‌رسد.

علائم:

* سرفه

* تنگی نفس

* سختی تنفس

* خس خس سینه و تنفس صدادار

عللی که باعث بروز حمله آسم می‌شود:

* گرد و خاک و غبار

* گرده گل‌ها و گیاهان

* آلودگی هوا و دوده و ذرات ریز معلق در هوا

* بعضی از غذاها (گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه‌ها، فلفل قرمز، غذاهای شور)

* مواد شیمیایی و یا شوینده‌ها با بوی تند و سوزاننده

(مانند مایعات سفید کننده و جوهر نمک)

* دود سیگار و تنباکو

* پر و کرک پرندگان و تماس با حیوانات خانگی

* سرمای شدید و تغییر دمای ناگهانی و شدید

* خشکی هوا

* استرس، اضطراب و فشارهای روانی

* فعالیت جسمانی سنگین و ورزش

توصیه‌های بهداشتی

* در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای کنترل آسم شما تجویز شد فقط همان را مصرف کنید و تا زمان معین شده آن را قطع نکنید. از مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید.

* اسپری‌های خود را در زمان مشخص به روش صحیح استفاده کنید. استفاده دائم و منظم از اسپری‌ها حتی در زمان‌های بدون علامت از علائم و حمله‌های احتمالی آسم جلوگیری می‌کند.

* اسپری سالبوتامول که معمولاً به رنگ آبی می‌باشد اثر فوری دارد و باید همواره و در هر شرایطی آن را همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز تنگی نفس یا سرفه شدید بتوانید از آن استفاده کنید.

* تماس خود را با گل‌ها و گیاهان تا حد امکان کم کنید.

* از صابون و مواد شوینده معطر برای حمام کردن و شستن لباس‌ها استفاده نکنید.

* تا حد امکان از مایع سفید کننده، جوهر نمک و حشره کش استفاده نکنید.

* هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را بپوشانید.

* از استعمال سیگار و قلیان خودداری کنید.

* هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را با یک شال ضخیم بپوشانید.

* از انجام فعالیت‌های سنگین جسمانی و خستگی شدید خودداری کنید.

