



دانشگاه علوم پزشکی سمنان

بیمارستان 15 خرداد مهدیشهر

عنوان: آسم



تهیه شده در کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس

تاریخ تنظیم: 1403/1/20

تاریخ بازنگری: 1405/01/20

کد پمفلت: Hos-pam-EM-4

در صورت عدم بهبود با انجام این اقدامات به پزشک مراجعه کنید

نحوه استفاده از اسپریهای استنشاقی با استفاده از دمیار:

دمیار محفظه پلاستیکی که جهت جلوگیری از هدر رفتن اسپری استفاده می شود.

دمیار را به اسپری وصل کنید. تنفس عمیق انجام دهید، یک

پاف را از دارو داخل دمیار بزنید، سه تا چهار ثانیه در حین دم

نفس حبس شود و با لب های جمع شده به آرامی بازدم انجام

دهید و بعد از استفاده دهان با آب شستشو داده شود و دمیار

با آب و صابون شستشو شود.

منبع: دستورالعمل ترخیص در اورژانس

از مصرف آسپرین و داروهای ضد فشار خون مثل آنتولول و پروپرانولول خودداری کنید

برای رقیق تر شدن ترشحات تنفسی، آب به اندازه کافی بنوشید

از روشهای کنترل شده استرس بهره بگیرید

از پوشاک مناسب استفاده کنید

اسپریهای خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید.

اقدامات لازم در زمان بروز حمله آسم:

حفظ آرامش

ترک محل یا عواملی که باعث بروز حمله آسم می شود

مصرف داروهای تجویز شده

نوشیدن آب ولرم یا چای

انجام تمرینات تنفسی

آسم چیست؟

آسم یک بیماری التهابی مزمن راه های تنفسی است که در افراد مستعد از نظر ارثی، تحت تاثیر عوامل خطر محیطی ایجاد یا تشدید می گردد.

شیوع و بار بهداشتی، درمانی و اجتماعی بیماری:

بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از 300 میلیون نفر از مردم دنیا به آسم مبتلا هستند و جمعیت قابل توجهی از آنان را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند.. خوشبختانه با تشخیص و درمان به موقع و مناسب و جلب همکاری بیماران و خانواده ها با آموزش ایشان، موارد مرگ و میر آسم قابل پیشگیری است.

محرکها:

قرار گرفتن در معرض انواع تحریک کننده ها و آلرژن ها باعث ایجاد علائم این بیماری می شوند.

محرک های آسم در افراد مختلف با هم فرق دارند و می تواند شامل موارد زیر باشد

هوای سرد

احساسات و استرس شدید

فعالیت های ناشی از ورزش

1

آلاینده های هوا و مواد تحریک کننده مانند دود

بیماری ریفلاکس معده دستگاه گوارش

برخی داروهای خاص، از جمله مسدود کننده های بتا، اسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن، مواد موجود در هوا مانند گرد اسپورهای قالب، شوره های حیوان خانگی، سولفیت ها و مواد نگهدارنده در برخی از غذاها و نوشیدنی ها از جمله میگو، میوه خشک، سیب زمینی فرآوری شده، آبجو و شراب

برخی از عواملی که می توانند خطر ابتلا به آسم را افزایش دهند، عبارتند از:

اضافه وزن

سیگاری بودن

سابقه خانوادگی

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم

قرار گرفتن در معرض دود ناشی از انواع دیگر آلودگی ها

سابقه بیماری آلرژیک دیگر، مانند یا رینیت آلرژیک (تب یونجه)

قرار گرفتن در معرض محرک های شغلی مانند مواد شیمیایی مورد استفاده در کشاورزی و آرایشگاه

2

علائم آن در افراد مختلف متفاوت است و حتی امکان دارد

با حملات نادر همراه باشند

اما به طور کلی این شرایط با علائم زیر قابل شناسایی هستند:

تنگی نفس

افزایش مشکل در تنفس

سفتی یا درد قفسه سینه

نیاز فوری به استفاده از استنشاق

مشکل خواب در اثر تنگی نفس، سرفه یا خس خس سینه

صدای سوت زدن یا خس خس کردن سینه هنگام بازدم (خس خس سینه نشانه شایع در کودکان است)

حملات سرفه یا خس خس که با عفونت ویروس تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا بدتر می شود.

اقدامات درمانی لازم برای کنترل بیماری آسم:

عوامل مسبب بیماری را شناخته و از آنها دوری کنید

طبق دستور داروهای تجویزی را مصرف کنید

از دود تحت هر عنوان بپرهیزید و در معرض دود افراد

سیگاری قرار نگیرید

3