

از نگهداری حیوانات خانگی در منزل
اجتناب شود



از مواجهه با گرد و غبار و گرده گیاهان
اجتناب کنید



از سیگار کشیدن پرهیزید



هنگام نظافت منزل، در و پنجره را باز کنید



آبی شدن بستر ناخن ها یا لب

محرکهای آسم:

-مواد موجود در هوا مانند گرده ها ،ذرات ریز،بذرهای
قارچ،شوره حیوانات یا زباله ها ،سوسکها

-عفونت تنفسی مانند سرماخوردگی

-هوای سرد

-استرس و احساسات خیلی شدید

برخی داروها مانند:بتابلوکرها مانند ایندرال
،آسپرین،ایبوپرفن،ناپروکسن

-آلودگی هوا و محرکاتی مانند سیگار

-سولفیت و موادنگهدارنده بعضی از غذاها و نوشیدنی ها

-بیماری ریفلاکس معده که در آن اسید معده به سمت
حلق بر میگردد

کنترل و درمان آسم

یکی از اصول مراقبت از آسم ،انجام اقدامات پیشگیرانه
است

آسم چیست

بیماری التهابی غیر واگیر ریوی است که به سبب آن
مجاری هوایی باریک و متورم میشود

آسم یک بیماری مزمن (مداوم)است،به این معنا که قابل
درمان نیست اما علائم آن قابل کنترل است

علل ایجاد آن دقیقا مشخص نیست ولی در بعضی از افراد
با استرس ودرتماس با مواد آلرژن(سیگار،گرد
وغبار،حیوانات...)،راه هوایی بیمار تحریک شده و باعث
تنگی نفس میشود.

علائم حمله آسم:

تنگی نفس پیشرونده

تنفس سریع و سطحی

خس خس سینه

سرفه شدید

ناتوانی در بیان یک جمله

استفاده از عضلات فرعی تنفس

احساس درد و فشار در قفسه سینه

سفت شدن عضلات گردن و قفسه سینه

رنگ پریدگی و تعریق

خود مراقبتی در آسم



تهیه کننده: شهره نعمتی پرستار آموزش به بیمار

بیمارستان سیدالشهداء سمیرم

آبان ۱۳۹۷

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

شماره پمفلت: PAL-EME-18-0001



هنگام حمله آسم چه کاری انجام دهیم؟

- بنشینید و از دراز کشیدن اجتناب کنید و آرامش خود را حفظ کنید و از طریق بینی نفسکشید و از دهان خارج کنید

- از علت تحریک دور شوید

- هر ۲۰ دقیقه ۴ پاف اسپری سالبوتامول بزنید تا وضعیت تنفس بیمار بهتر شود و این کار را میتوانید تا ۳ مرتبه تکرار نمایید

- اگر پس از ۳ بار استفاده از اسپری وضعیت تنفس تان بهتر نشد با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته و یا به پزشک مراجعه نمایید



چه موقع به ۱۱۵ تماس بگیریم:

- اگر بستر ناخن یا لبها کیبود شد

- اگر در حالت استراحت نتوانید با جملات کامل صحبت کنید

- اگر پس از ۱۵ دقیقه از استنشاق آخرین مرتبه اسپری وضعیت تنفسی تان بهتر نشد



در هوای آلوده و سرد حتی المقدور از خانه خارج نشوید



لوازم خواب خود را مرتب بشوید

کلیه ملحفه ها را هفته ایی ۱ بار با آب داغ ۶۰ درجه شسته و در آفتاب خشک کنید



از مواد محرک مانند اسپری، ادکلن، اسپری مو مواد شوینده مانند سفیدکننده ها و جوهر نمک و غیره اجتناب کنید.

