

حمله ی آسم

راهنمای بیماران

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

1. علت دقیق بروز حمله معمولا به سختی مشخص می شود، در صورتی که دقیقا علت بروز حمله ی فعلی را نمی دانید و سابقه ی حساسیت شناخته شده ای ندارید، عامل ایجاد آن احتمالا ماده ی کاملا جدیدی است که در چند روز اخیر به تازگی با آن تماس داشته یا از آن استفاده کرده اید (انواع غذاها، داروها، مواد شیمیایی مختلف، عطر، لباس و....)، بنابراین با تمرکز کامل فهرستی از فعالیت های اخیر خود مانند تماس با مواد مختلف، غذاهای مصرف شده (شامل کلیه ی مواد اولیه) و حضور در مکان های مختلف را یادداشت نمایید تا به یافتن عامل حساسیت زا کمک کند.
2. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی (مثل کورتون خوراکی) برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید.
3. درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید، اما در صورت تجویز حتما دارو را در زمان مشخص مصرف کرده و دوره ی درمان را تا انتها کامل نمایید.
4. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بنامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملا خودداری کنید و در صورتی که هنگام ترخیص برای شما از این گروه دارویی تجویز شده است تنها طبق دستور مصرف کرده و حتما در زمان مشخص شده دارو را قطع کنید.

5. از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید.
6. در صورتی که برای بیماری خاصی داروهای دیگری را به طور دائم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون یا داروهای ضد تشنج یا وارفارین) حتماً به پزشک خود اطلاع دهید، اما به هیچ وجه به طور خودسرانه مصرف دارو را تغییر ندهید یا قطع نکنید.
7. از مصرف خودسرانه ی انواع داروهای ضد درد مثل آسپیرین و بروفن و داروهای ضد فشار خون مثل آنتولول و پروپرانولول (ایندرال) که باعث بروز حمله ی آسم می شوند خودداری کرده و در صورت نیاز به چنین داروهایی به پزشک مراجعه کرده و ایشان را از وجود زمینه ی آسم در خود مطلع کنید تا داروهای دیگری برای شما تجویز شود.
8. اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده ی منظم و دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت از بروز علایم و حمله ها جلوگیری می کند.
9. اسپری هایی به رنگ آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علایم به کار می روند اما اثر آن ها کوتاه و موقت است، بنابراین باید همواره و در هر شرایطی یکی از آنها (ترجیحاً اسپری آبی) را همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز هر یک از علایم (مل تنگی نفس یا سرفه) بتوانید سریعاً از آن استفاده کنید.
10. به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های آبی یا سبز از منزل خارج نشوید، توصیه می شود چند عدد از این نوع اسپری را تهیه کرده و در مکان های مختلف مثل کیف دستی، ساک ورزشی، داشبورد اتومبیل و داخل میز کار خود قرار دهید.
11. در صورتی که هنگام ورزش و فعالیت دچار بروز علایم می شوید می توانید 15 دقیقه قبل از شروع ورزش از اسپری آبی استفاده کنید، هم چنین پیش از آغاز ورزش بدن خود را گرم و آماده سازی کرده و به آرامی شدت فعالیت را زیاد کنید و از ورزش کردن در هوای سرد خودداری نمایید.

12. از مصرف غذاهای تحریک کننده که در بالا به نام بعضی از آنها اشاره شد تا حد امکان خودداری نمایید.

13. تماس خود با گل ها و گیاهان (مثلا حضور در باغ یا پارک یا گل فروشی) را تا حد امکان محدود کرده و از نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید.

14. از صابون ها یا مواد شوینده ی معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت با مواد شوینده ی دارای بوی تند خودداری نمایید.

15. تا حد امکان از مایع سفیدکننده (وایتکس)، جوهر نمک و حشره کش استفاده نکنید و هنگام استفاده ی سایر افراد خانواده از آنها بهتر است از منزل خارج شوید.

16. از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کرده و از ورود آنها به داخل منزل و اتاق خواب خود جلوگیری کنید.

17. نظافت منزل را کاملا رعایت کرده، از تجمع گرد و غبار بر روی وسایل جلوگیری کنید و کلیه ی وسایل را هر **3-2** روز یک بار کاملا تمیز و گردگیری نمایید.

18. هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را با ماسک یا پارچه ی مرطوب بپوشانید و از حداقل میزان مواد شیمیایی مثل شیشه پاک کن یا پاک کننده ی سطوح استفاده کنید.

19. پس از استفاده از انواع مواد شوینده و شیمیایی پنجره ها را برای مدتی باز نگاه دارید.

20. فرش و موکت ها را هر **7-4** روز یک بار به خوبی و با قدرت جارو بزنید و زیر فرش ها را کاملا تمیز کنید، تا حد امکان از جاروبرقی استفاده نمایید.

21. از انداختن فرش (به خصوص غیر دستباف) در اتاق خواب خود خودداری کنید.

22. هنگام خوابیدن از ملحفه های کاملا نخی و بالش پنبه ای استفاده کرده و هر **7-4** روز یک بار آنها را با آب گرم بشویید، هنگام شستشو از مایع سفید کننده ی غلیظ یا نرم کننده های معطر استفاده نکرده و آنها را در هوای آزاد خشک کنید.

- 23.** از ایجاد کپک بر روی سطوح مختلف منزل (مثل کناره ی شیرهای حمام) یا مواد غذایی فاسد شونده جلوگیری کرده و محل های مناسب رشد کپک (مثل کهنه ها و اسفنج های آشپزخانه، داخل ماشین لباسشویی و نقاط نمناک) را شناسایی و پاکسازی کنید.
- 24.** در صورت وجود تعداد زیادی سوسک حمام در منزل شما باید جهت نابودسازی کامل آنها و سم پاشی مناسب منزل اقدام کنید.
- 25.** از مصرف هرگونه مواد بهداشتی، آرایشی، شوینده و انواع عطر و اسپری با مارک ها و اسامی جدید یا ناشناخته جدا خودداری کنید، به طور کلی مصرف این مواد را تا حد امکان کاهش دهید از مواد غیرضروری مانند رنگ یا اسپری های آرایش مو، عطرها ی تند و ترکیبات پاک کننده ی صورت استفاده نکنید.
- 26.** از استعمال سیگار و قلیان و نیز حضور در مکان هایی که دود آن وجود دارد (مثل قهوه خانه ها) جدا خودداری نمایید.
- 27.** از تماس با هرگونه دود (مثل دود هیزم و چوب یا دود آگزوز ماشین ها) دوری کنید.
- 28.** از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.
- 29.** در ساعات شلوغ و آلوده ی روز (مثل ساعت 14-10) از حضور (بویژه پیاده) در مناطق مرکزی و شلوغ و پرتراфик شهری کاملاً خودداری کنید.
- 30.** تا حد امکان از حضور در پمپ های بنزین و پیاده شدن از ماشین در این محل ها پرهیز کنید.
- 31.** در فصل های شلوغ از مسافرت به مناطق پرتراکم و آلوده و غبارآلود خودداری کنید.
- 32.** هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملاً با یک پارچه یا شال ضخیم بپوشانید.
- 33.** از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای سرد و خشک خودداری کرده و استراحت کافی داشته باشید.

34. از حضور در مکان های کاملا مرطوب و بدون تهویه و یا تماس با رطوبت گرم (مثل سونا و

چشمه های آب گرم) پرهیز کرده و در صورتی که هوای منزل شما شدیداً خشک است از دستگاه های بخارساز سرد استفاده کنید.

35. اصول بهداشتی و پیش گیری از بروز بیماری های عفونی را کاملا رعایت کنید تا دچار

سرماخوردگی و آنفلوانزا نشوید، ابتلا به این بیماری ها باعث بدتر شدن علایم آسم می شوند، بهتر است سالیانه با مشورت پزشک خود واکسن آنفلوانزا را تزریق کنید.

36. از عوامل ایجاد اضطراب، استرس و فشارهای عصبی، هیجانات عاطفی، واکنش های شدید

احساسی، بحث و مجادله تا حد امکان دوری کنید.

37. افراد خانواده و نیز دوستان و همکاران نزدیک خود را از وضعیت بیماریتان آگاه کنید و به آنها

کاملاً آموزش دهید در صورت بروز حمله ی تنفسی چگونه به شما کمک کنند.

38. بر روی یک کارت یا کاغذ با خط خوانا ابتلا خود به بیماری آسم را نوشته و هنگام خروج از

منزل آن را در کیف یا جیب خود در محلی که به راحتی قابل دسترسی باشد قرار دهید.

39. در صورتی که به صورت مکرر و در تماس با مواد مختلف دچار بروز علایم شدید یا حمله می

شوید به طوری که باعث اختلال در فعالیت های روزمره ی شما شده است و هم چنین در صورتی که

روزانه بیش از **6** نوبت نیاز به استفاده از اسپری آبی دارید یا در طول شب برای استفاده از آن بیدار

می شوید توصیه می شود به پزشک متخصص مراجعه کنید تا تغییرات لازم در نوع درمان و میزان

داروهای شما ایجاد شود.

هنگام استفاده از اسپری ها به روش زیر عمل کنید :

1. اسپری را در دست گرفته و **4-3** مرتبه آن را تکان دهید (به شکل عمودی و در جهت بالا به

پایین)

2. درپوش اسپری را بردارید، اسپری را به طور عمودی به شکلی در دست بگیرید که انتهای فلزی آن بالا و دهانه اش رو به پایین باشد.
3. دهانه ی اسپری را بین لب های خود قرار داده یا با فاصله ی 1-2 سانتی متر از دهان خود نگاه دارید، به هیچ وجه با دندان بر روی آن فشار وارد نکنید.
4. نفس عمیقی بکشید و سپس تا جایی که می توانید هوا را بیرون بدهید.
5. قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود و هم زمان با ایجاد فشار، شروع به کشیدن یک نفس کاملا عمیق و آرام با دهان باز کرده و تا جایی که می توانید به نفس کشیدن ادامه بدهید.
6. دهان خود را بسته و نفس را 10 ثانیه حبس کنید، سپس هوا را به آرامی بیرون بدهید.
7. در صورت نیاز به بیش از 1 پاف از اسپری، باید 1 دقیقه بین هر دو پاف فاصله باشد.
8. پس از استفاده از اسپری دهان خود را با آب بشویید تا باقی ماندن دارو در دهان باعث بروز عوارض نامطلوب نشود.
9. هر 1-2 روز یک بار، مخزن فلزی دارو را از داخل محفظه ی پلاستیکی اسپری خارج کنید و قسمت پلاستیکی (به خصوص دهانه ی خروجی دارو) را با آب گرم و صابون بشویید و به خوبی خشک نمایید.

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

1. آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.
2. از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و یا خروج ناگهانی به سمت فضای باز به خصوص در صورت سرد و خشک بودن هوای بیرون خودداری کنید.
3. بر روی یک صندلی بنشینید و پشت خود را کاملا صاف نگاه دارید.
4. به هیچ وجه تنها نمانید، کمک بخواهید، یک نفر باید در کنار شما باشد.
5. همراه شما باید سریعاً با مرکز اورژانس (آمبولانس) تماس بگیرد (تلفن 115).

6. سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.
7. از اسپری آبی رنگ 4 پاف پشت سر هم استفاده کنید.
8. 4 نفس عمیق بکشید و 4 دقیقه صبر کنید.
9. در صورت عدم هرگونه بهبودی مراحل 8 و 9 را دوباره تکرار کنید.
10. این کار را تا رسیدن آمبولانس ادامه دهید.
11. در صورت دسترسی به کپسول اکسیژن در منزل، هنگام تنفس پس از مصرف اسپری ماسک را بر روی بینی خود قرار دهید.
12. از آشامیدن آب و مایعات یا استفاده از داروهای خوراکی کاملاً خودداری کنید.
13. به هیچ وجه شخصاً اقدام به رانندگی نکرده و هم چنین جهت رسیدن به بیمارستان از خودروی شخصی استفاده نکنید و به اورژانس اطلاع دهید تا در طول راه هم اقدامات درمانی برای شما انجام شود.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- تشدید دوباره ی علائم و بروز حمله به شکل قبل با وجود مصرف داروها
- نیاز به استفاده ی مکرر از اسپری های سبز یا آبی با فاصله ی کمتر از 3-2 ساعت یا در طول شب
- بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس
- درد یا سنگینی قفسه ی سینه که با استراحت و استفاده از اسپری ها (آبی و سبز) بهتر نشود
- تند شدن و کوتاه شدن نفس ها یا تنفس سطحی و صدادر
- سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم
- سرفه همراه با خروج خلط زیاد و غلیظ (زرد یا سبز یا قهوه ای) یا خروج خلط خونی
- بریده بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم
- گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس
- سفت شدن یا به داخل کشیده شدن عضلات قفسه ی سینه و فرو رفتن (به داخل کشیده شدن) فضاها ی بین دنده ها هنگام تنفس
- سردرد یا سرگیجه یا سبکی سر و سیاهی رفتن چشم ها
- رنگ پریدگی یا تعریق شدید

- سیاه شدن و کبودی لب ها
- کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها
- اختلال و سختی بلع یا بیرون ریختن بزاق (آب دهان) از دهان
- تورم زبان، حلق، گلو و لب ها یا تورم اطراف چشم، صورت، دست ها و پاها
- تب و لرز
- تهوع و استفراغ
- ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی
- بروز ضایعات پوستی گسترده و خارش دار (کهیر) به هم پیوسته، دردناک و متورم