



تنگی نفس (آسم)

تاییدکننده: تحت نظارت معاون آموزشی بیمارستان آقای دکتر چوبی انزلی

تهیه و تنظیم: خانم سلیمانی اقدم

منبع: کتاب برونسودارت داخلی

جراحی

سال تهیه: بهار ۱۴۰۳



حیوانات دست آموز را از خانه بیرون ببرید و به هیچ وجه اجازه ورود آنها را به رختخواب ندهید.

رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش دهید و در حد کمتر از ۵۰ درصد نگهدارید.

در ساعات شلوغ و آلوده روز از منزل خارج نشوید و در فصل های شلوغ از مسافرت به مناطق پرتراکم و آلوده خودداری کنید.

در صورت بروز حمله آسم :

آرام و خونسرد باشید.

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

آرام و عمیق نفس بکشید.

از اسپری آبی (سالبوتامول) ۴ پاف استفاده کنید. ۴ نفس عمیق بکشید. ۴ دقیقه صبر کنید.

در صورت دسترسی به کپسول اکسیژن ، از اکسیژن با ماسک استفاده کنید.

در صورت تشدید دوباره علائم و بروز حمله با وجود مصرف داروها، تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن ، تند و کوتاه شدن نفس ها یا تنفس سطحی و صدادار ، رنگ پریدگی یا تعریق شدید ، کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها ، ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید ، به اورژانس مراجعه نمایید.

هنگام استفاده از اسپری ها به روش زیر عمل کنید:

*ابتدا اسپری را تکان دهید.

*درپوش را بردارید.

*۱ تا ۲ پاف از دارو را در هوا اسپری کنید تا دستگاه شروع به کار کند.

*یک نفس و سپس یک بازدم عمیق بکشید تا ریه ها از هوا خالی شوند.

*اسپری را در دهان خود و بین لب ها محکم نگه دارید.

*هم زمان که یک پاف از دارو را می زنید یک دم عمیق نیز انجام دهید تا دارو کاملا وارد ریه ها شود.

*اسپری را از دهان خود خارج کنید و ۱۰ ثانیه نفس خود را حبس کنید.

*حال می توانید به آسانی و به صورت معمولی نفس بکشید.

*در پایان دهان خود را با آب بشویید تا اگر مقداری از دارو در دهان باقی مانده ، شسته شود.

*اگر در هر بار مصرف دارو نیاز به استفاده از بیش از یک پاف دارید.

برای هر کدام از پاف ها این مراحل را انجام دهید و بین هر دو پاف حداقل ۲ تا ۳ دقیقه فاصله بگذارید.

اگر همزمان از دو نوع اسپری استفاده می کنید بین مصرف آن ها فاصله ای ۱۰ دقیقه ای را رعایت کنید.

از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر ، پشم و کرک اجتناب کنید.

تنگی نفس (آسم)

آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که علائم آن گاه به صورت متناوب یا دوره ای و گاهی حمله های ناگهانی و شدید تنگی نفس و خس خس مشخص می شود و به دلیل تنگی مجاری هوایی و تورم ایجاد می شود. حملات ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد که یا به صورت خود به خودی یا به دنبال درمان بهبود می یابد و در طی زندگی نیز ممکن است به طور متناوب تشدید شود و نیاز به درمان طولانی مدت داشته باشد. از علائم مشخص آن سرفه و تنگی نفس نیمه شب است. این بیماری بهبودی کامل ندارد. ولی قابل کنترل است. آسم در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد.



عوامل به وجود آورنده و تشدید کننده آسم :

آلرژی مهمترین علت آسم است. مانند تماس با گیاهان ، گرده های گیاهی ، گردو غبار ، خاک ، آلودگی هوا ، گرما و سرما ، تغییرات درجه حرارت ، بوهای زیاد و عطر و دود ، فعالیتهای ورزشی و ...

برخی غذاها (گوجه فرنگی ، هندوانه ، ادویه ها ، زعفران ، سس ها ، بادام زمینی و گردو ، غذاهای دریایی ، نوشابه و شیرینی)

هیجانان و استرس

تماس با پرندگان ، ادرار و مدفوع حیوانات

زمینه و استعداد حساسیت

استفاده از بعضی دارو ها که می تواند از عوارض سرفه باشد. (آسپرین ، بروفن ، ناپروکسن ، آنتولول ، پروپرانولول ، کاپتوپریل)

استفاده از بعضی وسایل آرایشی ، پاک کننده ها ، تینر نقاشی ، انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری (خوشبو کننده هوا ، حشره کش ، شیشه پاک کن ...) مواد شیمیایی و نفتی یا شوینده با بوی تند (وایتکس ، جرمگیر)

پارچه پشمی و پرزدار

عفونت های تنفسی و ابتلا به بیماری های ویروسی

بیماری آسم سه علامت شایع دارد :

*سرفه *تنگی نفس *خس خس سینه

سایر علائم آسم :

علائم شبانه :

بازدم طولانی

خلط فراوان و چسبیده

تنفس های کوتاه همراه با تلاش زیاد

به چه نکاتی توجه نماییم :

- نیاز به مصرف سالبوتامول افزایش یابد.
- داروها را بدون اطلاع پزشک کم یا قطع نکنیم.
- فعالیت هایتان را در زمان خستگی یا در آب و هوای خیلی گرم و سرد کاهش دهید تا آسم شدت نیابد.
- از پر خوری پرهیز کنید. چاقی می تواند آسم را شدت بخشد ، پس مواد غذایی را در دفعات متعدد و کم مصرف کنید.
- در صورت ابتلا به آسم به هیچ عنوان سیگار نکشید و اجازه ی سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.
- به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های سبز یا آبی خود از منزل خارج نشوید.
- از مصرف هرگونه مواد آرایشی ، شوینده ، عطر و اسپری با برچسب جدید و ناشناخته پرهیز کنید.
- از تجمع گرد و غبار بر روی اشیای منزل جلوگیری کنید و هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید.
- از تجمع در مکان های شلوغ بپرهیزید.
- از مصرف خودسرانه داروهای تزریقی یا خوراکی کورتون دار (دگزامتازون ، هیدروکورتیزون ، پردنیزولون) خودداری نمایید.
- اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید.