

حمله ی آسم

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

1. 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 .

2. در صورتی که هنگام ورزش و فعالیت دچار بروز علائم 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 .

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

2. تماس خود با گل ها و گیاهان (مثال 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.

5. 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 .

6. از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید .
7. در ساعات شلوغ و آلوده ی روز (مثل ساعت 11-12) از حضور (بویژه پیاده) در مناطق مرکزی و شلوغ و پرترافیک شهری کاملاً خودداری کنید .

8. تا حد امکان از حضور در پمپ های بنزین و پیاده شدن از ماشین در این محل ها پرهیز کنید .

9. در فصل های شلوغ از مسافرت به مناطق پرتراکم و آلوده و غبارآلود خودداری کنید .

10. هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملاً با یک پارچه یا شال ضخیم بپوشانید .

11. از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای سرد و خشک خودداری کرده و استراحت کافی داشته باشید .

14. از حضور در مکان های کاملاً 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

شدیدا خشک است از دستگاه های بخارساز سرد استفاده کنید .

13. اصول بهداشتی و پیش گیری از بروز بیماری های عفونی را کاملاً رعایت کنید تا دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا نشوید، ابتلا به این بیماری ها باعث بدتر شدن علائم آسم می شوند، بهتر است سالیانه با مشورت پزشک خود واکسن آنفلوانزا را تزریق کنید .

داروها در منزل :

- 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 علائم و حمله ها جلوگیری می کند .

- اسپری هایی به رنگ آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم 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 علائم (تنگی نفس یا سرفه) بتوانید سریعاً از آن استفاده کنید .

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

حمله آسم



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

1. تشدید دوباره ی علایم و بروز حمله به شکل قبل با وجود مصرف داروها

2. بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس

3. درد یا سنگینی قفسه ی سینه که با استراحت و استفاده از اسپری ها (آبی و سبز) بهتر نشود

4. تند شدن و کوتاه شدن نفس ها یا تنفس سطحی و صدادر

5. سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم

6. سرفه همراه با خروج خلط زیاد و غلیظ (زرد یا سبز یا قهوه ای) یا خروج خلط خونی

7. بریده بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم

8. گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس

9. 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

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا