

حمله آسم

گروه سنی : تمام گروه های سنی



تهیه کننده: خدیجه علیزاده
سوپروایزر آموزش سلامت
بیمارستان امیرالمومنین چارواپماق

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

- تشدید دوباره ی و بروز حمله به شکل قبل.
- نیاز به استفاده مکرر از اسپری های سبز یا آبی یا فاصله ی کمتر از ۳-۲ ساعت یا در طول شب.
- بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس.
- سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم.
- بریده بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم.
- سیاه شدن و کبودی لب ها / رنگ پریدگی یا تعریق شدید.
- 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.
- در صورت نیاز به مراجعه مجدد، برکه خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

منابع :

۱. عزیز خانی ر و همکاران . طرح نیتا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی .
۲. کتاب پرونر و سودارث ۲۰۲۲

- اگر هنگام ورزش دچار علائم می شوید می توانید ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش از اسپری آبی استفاده کنید. از ورزش کردن در هوای سرد خودداری کنید.
- از برخورد و تماس با مواد ذکر شده در بالا خودداری کنید.
- از ملحفه و لباسهای کاملاً نخی استفاده کنید.
- از تماس با هر گونه دود خودداری کنید.
- اصول بهداشتی و پیشگیری از بروز بیماریهای عفونی را کاملاً رعایت کنید تا دچار سرما خوردگی و آنفولانزا نشوید، ابتلا به این بیماریها باعث بد تر شدن علائم آسم می شوند، بهتر است سالانه با مشورت پزشک خود واکسن آنفولانزا را تزریق کنید.
- از استرس و اضطراب و فشارهای روانی و هیجانات عاطفی دوری کنید.
- 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.

بیمار گرامی، شما دچار حمله‌ی حاد آسم شده اید و به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به علائم شما، معاینات و بررسی‌های انجام شده به نظر می‌رسد علل خطرناک و عوارض مهمی که نیاز به بستری در بیمارستان دارد فعلا وجود نداشته و در حال حاضر با توجه به بهبود وضعیت تنفسی و رفع علائم می‌توانید به منزل بازگردید.

آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیر است که در آن راه‌های هوایی که در مسیر عبور هوا (پس از بینی و حلق و نای) به سمت ریه‌ها هستند تنگ و باریک شده و هوای کافی به خوبی به ریه‌ها و داخل بدن نمی‌رسد و باعث بروز علائم زیر می‌شود:

❖ سرفه.

❖ احساس تنگی نفس و سختی تنفس.

❖ گرفتگی و سنگینی قفسه سینه.

❖ خس خس سینه و تنفس صدا دار.

علت بیماری:

معمولا نمی‌توان علت دقیق بیماری را مشخص کرد اما عوامل زیر در افراد مختلف می‌توانند موجب بروز و یا تشدید علائم شوند و البته همه بیماران لزوماً با همه این موارد دچار مشکل نمی‌شوند:

- گرد و خاک و غبار.
- گل‌ها و گیاهان (به خصوص گرده‌ی گل‌ها).
- آلودگی هوا و دوده و ذرات معلق در هوا.
- برخی غذاها (بخصوص گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه‌ها، سس‌ها، غذاهای شور و نمک‌سود، بادام زمینی، گردو، غذاهای دریایی، کنسروها، انواع شکلات و شیرینی).
- داروهای مختلف (آسپرین، بعضی داروهای ضد درد مثل بروفن، ناپروکسن، برخی داروهای ضد فشار خون مثل آنتنولول، و پروپرانولول).
- انواع عطرها و اسانس‌ها.
- انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری.
- اسیدها و مواد شیمیایی و نفتی، شوینده‌ها با بوی تند و سوزاننده.
- انواع دود.
- انواع کپک و مواد فاسد.
- پارچه‌های پشمی و پرزدار.
- پر، کرک، پوست پرندگان و حیوانات.
- سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید.
- خشکی هوا.
- رطوبت شدید (مثل سونا و چشمه‌های آب گرم).
- استرس و اضطراب روانی.
- فعالیت جسمانی سنگین و ورزش (بخصوص در هوای سرد یا آلوده).

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه‌های زیر توجه کنید.

- در صورتی که در زمان ترخیص داروی خاصی (مثل کورتن خوراکی) برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید.
- درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه‌ی این داروها جدا خودداری کنید.
- از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید.
- از مصرف خودسرانه داروهایی که باعث بروز حمله آسم می‌شوند (مثل: آسپرین، بروفن، آنتنولول، پروپرانولول) خودداری کنید.
- اسپری‌های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده منظم دائم آنها حتی در زمان‌های بدون علامت از بروز علائم و حمله‌ها جلوگیری می‌کند.
- اسپری‌های آبی (سالبوتامول) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می‌روند. بنابراین باید همواره و در هر شرایطی یکی از آنها را همراه خود داشته باشید.

