

حمله آسم چیست؟

به بدتر شدن ناگهانی علائم آسم به علت سفت شدن عضلات اطراف راه های هوایی حمله آسم می گویند. در هنگام حمله آسم، دیواره راه های هوایی معمولاً متورم، ضخیم و ملتهب می شوند. این حالت ها (سفت شدن عضلات مسیر هوایی، التهاب و تولید خلط) باعث بروز علائمی مانند تنگی نفس، خس خس سینه، سرفه و سایر مشکلات مشابه می شوند. سایر علائم حمله آسم ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- خس خس شدید در هنگام دم و بازدم
- سرفه هایی که متوقف نمی شوند.
- تنفس بسیار سریع
- احساس درد و فشار در سینه
- سفت شدن عضلات گردن و قفسه سینه
- اشکال در صحبت کردن
- احساس اضطراب و وحشت
- رنگ پریدگی و عرق کردن
- آبی شدن لب و یا ناخن ها
- بدتر شدن علائم با وجود اینکه از داروهایتان نیز استفاده کرده اید.



آموزش نحوه مصرف دارو بعد از ترخیص

1- در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی (مثل کورتن خوراکی) برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید.

2- درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد بنابراین از مصرف خودسرانه ی این دارو ها جدا خودداری کنید.

3- از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید.

4- از مصرف خودسرانه ی انواع داروهای ضددرد مثل آسپرین و بروفن و داروهای ضد فشارخون مثل آتنولول و ایندرال را که باعث بروز حمله ی آسم می شوند ، خودداری کرد.

5- اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید.



تغذیه

1- از مصرف غذاهای تحریک کننده (به خصوص گوجه فرنگی - هندوانه - ادویه ها - فلفل قرمز - سس ها غذاهای شور خودداری کنید.

پیگیری های بعد از ترخیص

1- به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های آبی (سالبوتامول) یا سبز (آتروونت) از منزل خارج نشوید.

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.

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

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

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



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

حمله آسم



کد سند:
HS/PE6

تاریخ تدوین:

1398/06/ 21

شماره بازنگری: 00

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی 115

زمان مراجعه مجدد به پزشک

- 1- تشدید دوباره ی علایم و بروز حمله به شکل قبل با وجود مصرف دارو
- 2- بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی درنفس کشیدن و احساس قطع تنفس
- 3- درد یا سنگینی قفسه سینه که با استراحت و استفاده از اسپری ها (آبی و سبز) بهتر نشود.
- 3- سرفه ها طولانی و پیوسته و شدید پشت سرهم
- 4- سیاه شدن و کبودی لب ها
- 5- تورم زبان حلق گلو و لب ها یا تورم اطراف چشم ها



منبع:

عزیز خانی ر و همکاران . طرح دیتا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی . دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس

سایر موارد آموزشی

- 1- از عوامل ایجاد اضطراب استرس و فشارهای عصبی هیجانات عاطفی واکنش های شدید احساسی بحث و مجادله تا حد امکان دوری کنید.
- 2- در صورت بروز دوباره ی حمله آسم سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.
- 3- از استعمال سیگار و قلیان و نیز حضور در مکان هایی که دود آن وجود دارد (مثل قهوه خانه ها) جدا خودداری نمایید.
- 4- از تماس با هر گونه دود (مثل دود هیزم، چوب و یا دود آگزوز ماشین ها) دوری کنید.
- 5- از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری نمایید.
- 6- در فصل های شلوغ از مسافرت به مناطق پر تراکم و آلوده و غبار آلود خودداری کنید.

