



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

بیماری آسم



ویژه: بیماران و همراهیان

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۵-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: بخش ریه - واحد آموزش سلامت

• شروع سرفه

• بیدار شدن از خواب با تنگی نفس یا سرفه

• گرفتگی قفسه سینه

توصیه: علاوه بر اسپری های کنترلی، اسپری های مسکن مثل: سالبوتامول (حداکثر هر ۲۰ دقیقه ۲ پاف) را استفاده کنید.

* قرمز یعنی: آسم شما از کنترل خارج شده است

• تنفس شما تند و دشوار است و پره های بینی گشاد شده است.

• با راه رفتن و صحبت کردن دچار تنگی نفس می شوید.

شبها با سرفه یا تنگی نفس از خواب بیدار می شوید

توصیه: اسپری های مسکن (مانند سالبوتامول) را هر ۲۰ دقیقه بزنید و سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.

منابع:

کتاب بیماری های داخلی، جراحی. (تنفس - برونر) - ۲۰۲۲

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

دم یار چیست؟

دم یار (Spacer) باعث می شود که اسپری راحت تر و بهتر به ریه های شما برسد.

فواید استفاده از دم یار:

ضمن بهبود رسیدن اسپری به ریه ها، از عوارض موضعی اسپری ها مانند برفک دهان (کاندیدا) جلوگیری می کند.



وضعیت آسم شما چگونه است؟

* سبز یعنی: بیماری شما کنترل شده است

• بدون سرفه و خس خس قادر به فعالیت گروهی و کار هستید.

توصیه: اسپری های کنترلی خود را مرتب ادامه دهید.

* زرد یعنی: احتیاط کنید

• خس خس سینه



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری آسم و مراقبت‌های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیماری آسم چگونه به وجود می‌آید؟

بیماری آسم یک بیماری مزمن تنفسی همراه با حملات مکرر سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه است. این بیماری در تمام سنین می‌تواند وجود داشته باشد اما اغلب در کودکان زیر ۱۰ سال شروع می‌شود. آسم کودکی بیشتر در پسران دیده می‌شود، اما آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود، در زنان بیشتر دیده می‌شود.

بیماری آسم چه علائمی دارد؟

* احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس

* خس خس سینه

* سرفه، خصوصا در شب و داشتن خلط غلیظ و چسبناک

* تنفس سریع و سطحی که با استراحت بهتر می‌شود.

* تنگس نفس یا سرفه در مواجهه با دود سیگار، عطر، سرما

و ...



چه عواملی آسم شما را بدتر می‌کنند؟

- وجود حیوانات در منزل (پرند، سگ، گربه و...)
- دود سیگار و آلودگی هوا
- حشرات موجود در رختخواب، بالش و اتاق خواب
- گرده افشانی درختان و گل‌ها
- وضعیت آب و هوا (هوای سرد و خشک)
- سرماخوردگی و سینوزیت
- تماس‌های شغلی با رنگ یا گرد و خاک
- قطع یا مصرف نامنظم اسپری‌ها

شما و خانواده چگونه می‌توانید از تشدید آسم پیشگیری کنید؟

* از حیوانات در خانه نگهداری نکنید.

* حتما سیگار را ترک کنید و از استعمال سیگار در منزلی که کودک یا بزرگسال مبتلا به آسم زندگی می‌کند، خودداری کنید.

* از بوهای تند مثل ادکلن، صابون، شامپو و لوسیونی که بوی عطر می‌دهد و از بخورهای محرک استفاده نکنید.

* از بالش یا تشک دارای الیاف استفاده نکنید و ملحفه‌ها را شستشو داده و در آفتاب خشک نمایید.

* در صورتی که هوای بیرون آکنده از دود ناشی از آگروز خودروها، کارخانه‌ها و گرده گل و گیاهان است پنجره‌ها را ببندید.

* اقداماتی از قبیل جارو، گردگیری و رنگ آمیزی منزل،



استفاده از پاک کننده های قوی، پختن غذاهای بودار را هنگامی که فرد مبتلا به آسم در منزل نیست، انجام دهید.

افراد مبتلا به آسم به چند نوع دارو احتیاج دارند؟

دو نوع دارو:

الف) تمام افراد مبتلا به آسم برای متوقف ساختن التهاب و حمله آسم، به یک اسپری کنترل کننده نیاز دارند مانند سروتاید، سروفلو، سیمبیکورت و ...

ب) گاهی برای درمان حمله، اسپری کوتاه اثر یا مسکن مورد نیاز است مثل سالبوتامول

چگونه باید از اسپری استفاده کنید؟

- سرپوش اسپری را بردارید و مخزن آن را تکان دهید.
- نفس خود را بیرون دهید.
- اسپری را در دم یار قرار داده و دهانی دمیار را بین لب‌ها بگیرید.
- اسپری را فشار دهید و تا حد امکان نفس عمیق بکشید و ریه‌ها را از دارو پر کنید.
- ۱۰ ثانیه نفس خود را حبس کنید.
- سپس نفس خود را به آرامی خارج سازید.

