

 **بیمارستان باقرالعلوم اهر**

**موضوع:**

**توصیه های پس از ترخیص برای مبتلایان به آسم**

**تهیه و تنظیم:**

**آموزش همگانی**

**تدوین : شهریور 1400**

**بازنگری : شهریور 1404**

**تعريف:** آسم يك بيماري تنفسي غيرعفوني و غيرواگير است كه درآن راه هاي هوايي كه مسيرعبور هوا(پس ازبيني وحلق و ناي) به سمت ريه ها هستند تنگ وباريك شده وهواي كافي به آساني به ريه ها وداخل بدن نمي رسد و باعث بروز علائم زير مي شود.

* سرفه
* تنگي نفس وسختي تنفس
* گرفتگي وسنگيني قفسه سينه
* خس خس سينه وتنفس صدادار

اما شدت علائم هميشه ثابت نبوده وبه شكل دورهاي بافاصله زماني متفاوت بروزمي كند، هرچند معمولاً نمي توان علت دقيق بيماري را مشخص كرد اما عوامل زير دربسياري ازافراد ممكن است باعث بروز علائم وحتي ايجاد حمله­ي شديد آسم شوند:

* گرد و خاك و غبار (مثل گرد غبار اسباب منزل)
* گل ها و گياهان (به خصوص گل هاي گرده دار)
* آلودگي هوا و دوده و ذرات ريز معلق درهوا
* برخي غذاها (به خصوص گوجه فرنگي، هندوانه، ادويه ها، فلفل قرمز، زعفران، سس، غذاهاي شور،آجيل هايي مثل بادام زميني، گردو، غذاهاي دريايي، كنسروها مثل ماهي تن، غذاهاي آماده و بسته بندي، غذاهاي داراي تركيبات نگهدارنده يا رنگ هاي مصنوعي، انواع شكلات و شيريني و نوشابه ها)
* داروهاي مختلف
* آسپرين، بعضي از داروهاي ضد درد مثل بروفن و ناپروكسن، برخي از داروهاي ضد فشار خون مثل آتنولول و پروپرانولول)
* انواع عطرها و اسانس ها يا مواد آرايشي معطر
* انواع تركيبات به شكل افشانه و اسپري (مثل خوشبوكننده­ي هوا، حشره كش، پاك كننده ها، شيشه پاك كن، اسپري هاي ويژه­ي آرايش مو)
* اسيدها، موادشيميايي و نفتي ياشوينده­ها بابوي تند و سوزاننده (مثل مايع سفيد كننده، جوهرنمك، مايع لوله بازكن، گازوئيل، بنزين و نفت و تينر)
* انواع­دود­ (دودسيگار و تنباكو، دودهيزم­­­ وچوب و و زغال، دود اگزوز اتومبيل، دود اجاق هاي غذاپزي با شعله زياد)

1

* انواع كپك و مواد فاسد
* پارچه هاي پشمي و پرزدار
* پر و كرك پرندگان و تماس باحيوانات (به خصوص پوست ، مو و فضولات حيوانات)
* سوسك حمام وحشرات خانگي
* سرماي شديد يا تغيير ناگهاني و شديد
* خشكي هوا
* رطوبت شديد و فضاهايي با بخارآب اشباع (مثل سونا و چشمه هاي آب گرم)
* ابتلا به بيماري هاي عفوني و ويروسي (مثل سرماخوردگي وآنفلوانزا)
* استرس، اضطراب و فشارهاي رواني
* فعاليت جسماني سنگين و ورزش (به خصوص درهواي سرد يا آلوده)

 **اقدامات درمانی و توصیه های پس از ترخیص**

**پس ازترخيص تا زمان بهبودي به نكات وتوصيه هاي زيرتوجه كنيد:**

1. درصورتيكه علت بروز حمله جديد را نميدانيد. علت بروز آن شايد ماده جديدي است كه تازه مصرف يا با آن تماس داشته ايد. (انواع غذاها،د اروها ، موادشيميايي، عطر و لباس و...) ويامكان هايي كه رفته ايد. همه را به دقت يادداشت كنيد تا علت مشخص شود.

2. درهنگام ترخيص فقط داروهاي تجويز شده را مصرف كنيد

3. فقط در صورت تجويز آنتي بيوتيك آن را مصرف كنيد

4. از مصرف خودسرانه كورتون هايي مثل (دگزا، بتامتازون، هيدروكورتيزون، پردنيزولون) اكيدا خودداري كنيد (مگر در صورت تجويز پزشك)

5. از تركيبات گياهي ناشناخته به عنوان دارو استفاده نكنيد

6. اگر داروي ديگري براي بيماري ديگر مصرف ميكنيد حتماً به پزشك اطلاع دهيد.

7.از مصرف خود سرانه داروهاي ضد درد (اسپرين ، بروفن و ياداروهاي مثل اتنولول وپروپرانولول)خودداري كنيد

2

8. اسپری هاي خود رادر زمان مشخص و به روش صحيح استفاده كنيد

9. هميشه يكي از اسپري ها را بخصوص اسپري سالبوتامول را كه به رنگ آبي است را همراه خود داشته باشيد. چون سريع اثر ميكند. هميشه از اسپري هاي آ بي وسبز در منزل، ماشين و... داشته باشيد

10. درصورتيكه در هنگام ورزش دچار حمله مي­شويد ميتوانيد 15 دقيقه قبل از اسپري آبي استفاده كنيد و حتماً قبل ورزش خود را گرم كنيد

11. از مصرف غذاهاي محرك، تماس با گل ها و گياهان را تا حد امكان محدود كنيد.در اتاق خواب خود گل نگه نداريد

12. از صابون هاي وشوينده هاي معطر در شستن لباس ها/تماس طولاني با بوي تند/استفاده از وايتكس، جوهر نمك خودداري كنيد و اگر در منزل استفاده مي­كنند از منزل خارج شوييد و هنگام استفاده از اين مواد در و پنجره ها را براي مدتي باز بگذاريد

13. نظافت منزل را رعايت كرده و ازتجمع گرد وغبار بر روي وسايل جلوگيري كنيد و ازتماس نزديك با حيوانات ، پرندگان و فضولات آنها اجتناب كنيد

14. هنگام نظافت منزل (دهان و بيني خود را با ماسك يا پارچه اي مرطوب بپوشانيد) از شيشه پاك كن به مقدار كم استفاده كنيد

15. از انداختن فرش ماشيني در اتاقتان خودداري وفرش و موكت را هر 7-4 روز يكبار و با قدرت جارو بكشيد (جارو برقي و ...)

16. هنگام خواب از ملحفه هاي نخي وبالش پنبه اي استفاده كنيد آنها را هر 7-4 روز با آب گرم بشوييد بدون شوينده هاي معطر و وايتكس

17. از ايجاد كپك روي سطوح مثل اطراف شيرها يا مواد غذايي فاسد شونده جلوگيري و محلهاي مناسب رشد آنها مثل (اسكاچ-داخل ماشين لباسشويي و نقاط نمناك) ديگر را شناسايي وپاكسازي كنيد

18. از مصرف مواد آرايشي بهداشتي وانواع عطرها تاحد امكان خودداري كنيد و از استعمال دخانيات بپرهيزيد

19. از شنا كردن در استخرهايي عمومي اجتناب وساعات شلوغ و الوده روز از خانه بيرون نرويد و در فصل شلوغ به مناطق پرتراكم نرويد

20. از حضور در پمپ بنزين و مكان هاي مرطوب و بدون تهويه ياتماس با رطوبت گرم (سونا و چشمه آب گرم )تا حد امكان خودداري كنيد و در هواي سرد بيني ودهان خود را با شال بپوشانيد

21.خود را ازسرماخوردگي و آنفلوانزا محافظت كنيددر صورت ابتلا به پزشك مراجعه كنيد

3

22.از اضطراب واسترس پرهيز كنيد

23.دوستان و همكاران و فاميل نزديك را از بيماري خود مطلع وبه آنها آموزش دهيد كه در موقع بروز حمله چه بايد كنند وروي يك كارت وكاغذ بيماري آسم را نوشته و هميشه كنار خود داشته باشيد

24.اگر مكرر دچار حمله می شويد و باعث اختلال در زندگي روزمره شما شده ودرصورتيكه روزانه بيش از 6 بار اسپري آبي نياز داريد و يا درطول شب براي اسپري بيدار مي­شوييد به پزشك مراجعه كنيد.

**هنگام استفاد از اسپري به روش زير عمل كنيد**

1. اسپري را دردست گرفته وآن را4 - 3بار تكان دهيد از بالا به پايين

2. درپوش آنرا برداشته وطوري آنرا بگيريد كه قسمت فلزي در بالا ودهانه در پايين جلوي دهانتان باشد

3. انرا بين لبهاي خود گرفته و با فاصله 2-1 سانت از دهان خود نگه داشته و با دندان تماس ندهيد

4. نفس عميق بكشيد وتاجايي كه ميتوانيد نفستان را بيرون دهيد و قسمت فلزي اسپري را فشار دهيد و همزمان با فشار دادن نفس آرام وعميق با دهان باز كرده و تا زمانيكه ميتوانيد به نفس كشيدن ادامه دهيد

5. دهان خود را بسته ونفس را 10 ثانيه حبس كنيد سپس هوا را به آرامي بيرون دهيد

6. بايد 1 دقيقه بين دو پاف فاصله باشد

7. بعد از استفاده دهان خود رابشوييد

8. هر2-1 روز يكبار مخزن فلزي دارو را از محفظه اسپري خارج و قسمت پلاستيكي را بشوييد وخشك كنيد

 **در صورت بروز حمله­ي آسم چه بايد بكنيد**

1. آرام و خونسرد بوده و از حركات سريع و شديد مثل دويدن ويا خروج ناگهاني به فضاي باز به خصوص در هواي سرد وخشك بپرهيزيد

3. روي صندلي آرام نشسته وكمك بخواهيد وتنها نمانيد و سعي كنيد آرام وعميق نفس بكشيد

4. همراه شما بايد سريعا به 115 زنگ بزند

4

5. از اسپري آبي 4 بار استفاده كنيد و4 نفس عميق بكشيد و 4 دقيقه صبر كنيد و در صورت عدم بهبود­ي دوباره اين مراحل را انجام دهيد تا آمبولانس برسد.

6. اگر در منزل كپسول اكسيژن داريد تا آمبولانس برسد بعد اسپري استفاده كنيد و از هيچ داروي خوراكي يا آب استفاده نكنيد

7.به هيچ وجه شخصاً اقدام به رانندگي نكنيد

 **علايم خطر**

1. بروز تنگي نفس واحساس قطع تنفس و درد يا سنگيني سينه كه با اسپري ها واستراحت بهتر نشود

2. تند شدن وكوتاه شدن نفس ها يا تنفس سطحي وصدادار، سرفه هاي طولاني، پيوسته و مداوم

3. تشديد دوباره علايم و بروز حمله به شكل قبل با وجود مصرف داروها و نياز به اسپري در سبز يا آبي با فاصله كمتر از 2-3 ساعت

4. بريده بريده و يا ناتواني در حرف زدن وگرفتگي عضلات گردن هنگام تنفس

5. سفتي وبه داخل كشيده شدن فضاي بين دنده ها

6. سردرد وسرگيجه وسياهي چشمها سياه شدن وكبودي لبها كبوي انتهاي انگشتان

7. رنگ پريدگي وتعريق شديد واختلال و سختي در بلع يا بيرون ريختن آب دهان

8. تب و لرز و تهوع و استفراغ و ضعف و بي حالي كاهش سطح هوشياري

9. تورم حلق، زبان، گلو يا تورم اطراف چشمها، صورت ، دست و پاها

10. بروز ضايعات پوستي گسترده وخارش دار(كهير) به هم پيوسته، دردناك و متورم

 **منبع:** راهنمای ملی سلامت (کتاب دوم)

5