

آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیر است که در آن راه های هوایی که مسیر عبور هوا به سمت ریه ها هستند تنگ و باریک شده و هوای کافی به خوبی و آسانی به ریه ها و داخل بدن نمی رسد و باعث بروز علائم زیر می شود:

- سرفه
- تنگی نفس و سختی تنفس
- گرفتگی و سنگینی قفسه سینه
- خس خس سینه و تنفس صدادار

اما شدت علائم همیشه ثابت نبوده و به شکل دوره ای با فاصله زمانی متفاوت بروز میکنند، که در این فواصل فرد برای مدتی (از چند ساعت تا چند روز حتی چند ماه) کاملا بدون علامت بوده و به کار و فعالیت عادی خود می پردازد.

بنابراین بیمار مبتلا به آسم گاهی کاملا بدون علامت است، برخی از مواقع دچار علائم خفیف تا متوسطی می شود که با دارو برطرف می شود و نیز گاه دچار علائم شدید و حملات حادی خواهد بود که به راحتی با مصرف داروهای همیشگی بهبود نمی یابد و نیاز به مراجعه به بیمارستان و درمانهای ویژه دارد. طول مدت باقی ماندن علائم متفاوت بوده و از چند دقیقه یا ساعت تا چند روز متغیر است اما اغلب در طول ۲-۱ روز بهبود می یابد، هرچند معمولا نمی توان علت دقیق بیماری را مشخص کرد اما عوامل

علائم و حتی ایجاد حمله ی شدید آسم شوند:

- گرد و خاک
- گل و گیاهان
- آلودگی هوا و دوده و ذرات ریز معلق در هوا
- برخی غذاها (به خصوص گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، فلفل قرمز، زعفران، سس ها، کنسروها)
- داروهای مختلف (آسپرین، بعضی از داروهای ضد درد مثل بروفن و ناپروکسن، برخی از داروهای ضد فشارخون مثل آتنولول، پروپرانولول)
- انواع عطر و اسانس و مواد آرایشی
- انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری
- انواع دود
- پر و کرک پرندگان و تماس با حیوانات
- سوسک حمام و سایر حشرات خانگی
- سرمای شدید و خشکی هوا
- استرس، اضطراب و فشارهای روانی

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

- علت دقیق بروز حمله معمولا به سختی مشخص می شود، در صورتی که دقیقا علت بروز حمله ی فعلی را نمی دانید و سابقه ی حساسیت شناخته شده ای ندارید، عامل ایجاد آن احتمالا ماده ی کاملا جدیدی است که در چند روز اخیر تازگی با آن تماس داشته اید یا از آن استفاده کرده اید، بنابراین با تمرکز کامل فهرستی از فعالیت های اخیر خود مانند تماس با مواد مختلف، غذاهای مصرف شده و حضور در مکان های مختلف را یادداشت نمایید تا به یافتن عامل حساسیت زا کمک کند.

• در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین مصرف کنید.

• درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید، اما در صورت تجویز پزشک حتما دارو را تا زمان مشخص مصرف کنید.

• اسپری خود را در زمان مشخص و به طور صحیح مصرف کنید.

• اسپری ها به رنگ سبز و آبی معمولا اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم بکار میروند، اما اثر آنها موقت است. بنابراین باید در هر شرایطی یکی از آنها را همراه خود داشته باشید تا بتوانید سریعا از آن استفاده کنید.





حمله ی آسم



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

- تشدید دوباره علائم و بروز حمله به شکل قبل با وجود مصرف داروها
- نیاز به استفاده مکرر از اسپری های سبز و آبی با فاصله کمتر از ۲-۳ ساعت
- درد یا سنگینی قفسه سینه
- تند شدن و کوتاه شدن تنفس و سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم
- گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام نفس
- سفت شدن یا به داخل کشیده شدن عضلات قفسه سینه هنگام تنفس
- سردرد، سرگیجه، رنگ پریدگی یا تعریق شدید
- سیاه شدن و کبودی لبها
- کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان یا ناخن ها
- اختلال و سختی بلع یا بیرون ریختن بزاق دهان
- تهوع استفراغ
- تب و لرز
- ضعف و بی حالی یا کاهش سطح هوشیاری
- بروز ضایعات پوستی گسترده و خارش دار

آموزش پرستاری مفتح ورامین بازنگری آذر ۹۵

- از صابون و مواد شوینده معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت با مواد شوینده ی دارای بوی تند خودداری نمایید.
- از استعمال سیگار و قلیان و نیز حضور در مکانهایی که در آن دود وجود دارد جدا خودداری کنید.
- هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملاً بپوشانید.

هنگام استفاده از اسپری به روش زیر عمل کنید

- اسپری را در دست گرفته و ۳-۴ مرتبه آن را تکان دهید.
- دهانه اسپری را بین لبهای خود قرار دهید و نفس عمیقی بکشید، سپس تا جایی که میتوانید هوا را بیرون بدهید.
- قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود و همزمان شروع به کشیدن نفس کاملاً عمیق و آرام با دهان باز کنید.
- دهان خود را بسته و نفس را ۱۰ ثانیه حبس کنید، سپس هوا را به آرامی بیرون بدهید.
- در صورت نیاز به بیش از ۱ پاف از اسپری، باید ۱ دقیقه بین هر دو پاف فاصله باشد.

در صورت بروز دوباره حمله آسم :

آرام باشید و به روی یک صندلی بنشینید، سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید سپس از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سر هم استفاده کنید، ۴ نفس عمیق بکشید و ۴ دقیقه صبر کنید و از آشامیدن مایعات و آب یا استفاده از داروهای خوراکی کاملاً خودداری کنید.