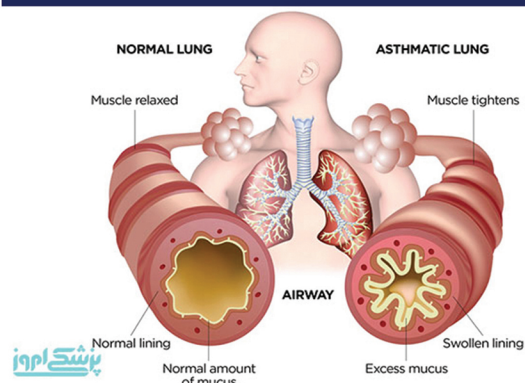


# حمله آسم

## در صورت بروز علائم زیر به اورژانس مراجعه کنید

- ۱ نیاز به استفاده مکرر از اسپری سبز یا آبی با فاصله ی کمتر از ۲-۳ ساعت.
- ۲ بروز تنگی نفس شدید یا سنگینی قفسه سینه
- ۳ تند شدن نفس ها و کوتاه شدن نفس ها
- ۴ سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم
- ۵ سفت شدن یا به داخل کشیده شدن عضلات قفسه سینه هنگام تنفس
- ۶ سیاهی و کبودی لب ها و انگشتان و ناخن ها
- ۷ تب و لرز ، سفت شدن عضلات گردن
- ۸ ضعف و بی حالی شدید با کاهش سطح هوشیاری



## روش استفاده اسپری

- ۱ اسپری را در جهت عمودی (بالا به پایین) ۳-۴ مرتبه تکان دهید.
- ۲ درپوش اسپری را بردارید و به شکلی در دست بگیرید که انتهای فلزی آن بالا و دهانه اش رو به پایین باشد.
- ۳ دهانه اسپری را بین لب های خود به فاصله ی ۲ - ۱ سانتی متر از دهان قرار دهید.
- ۴ نفس عمیق بکشید و سپس تا جایی که می توانید هوا را بیرون بدهید.
- ۵ قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود و همزمان یک نفس کاملا عمیق و آرام با دهان باز بکشید و سپس نفس خود را ۱۰ ثانیه حبس کنید.
- ۶ بین هر ۲ پاف باید ۱ دقیقه فاصله باشد.

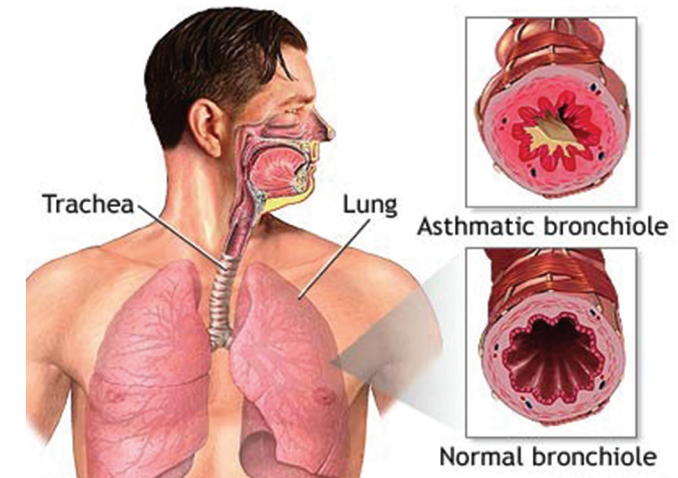


## راهنمای بیماران حمله آسم

آسم یک بیماری تنفس 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.

### با علائم:

سرفه ، تنگی نفس ، سنگینی قفسه سینه ، خس خس سینه بیمار آسمی دوره های متفاوتی از بدون علامت تا حمله های شدید را در زندگی تجربه می کند.



## بعضی عوامل می توانند در تشدید حملات آسم مؤثر باشند

- ۱ گردوخاک و غبار ، گرده ی گیاهان ، آلودگی هوا، برخی غذاهای حساسیت زا ، انواع عطرها ، انواع اسیدها و مواد شیمیایی و مواد شوینده
- ۲ انواع ترکیبات افشانه و اسپری ها و رطوبت شدید ، اضطراب و فشارهای روانی
- ۳ انواع دود ، انواع کپک ، خشکی هوا ، بیماری های عفونی و ویروسی

## نکات قابل توجه بعد از ترخیص

- ۱ از مصرف خودسرانه داروهای ضد درد مثل آسپیرین و بروفن و داروهای ضد فشار خون مثل آتنولول و ایندرال که باعث بروز حمله ی آسم می شوند خودداری کنید مگر با تجویز پزشک.
- ۲ اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید.
- ۳ اسپری های به رنگ آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولا اثر فوری و کوتاه مدت دارند بنابراین همیشه یکی از آن ها را همراه خود داشته باشید.
- ۴ از تماس با مواد و عوامل ایجاد کننده آسم که قبلا ذکر شد خودداری نمایید.

۱ هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را با ماسک مرطوب بپوشانید.

۲ در ساعات شلوغ و آلوده ی روز (مثل ساعت ۱۴ - ۱۰) از حضور پیاده در مناطق پر ترافیک شهری بپرهیزید.

۳ ابتلا به سرماخوردگی و آنفلانزا باعث بدتر شدن علائم آسم می شوند.

