



آسم

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-01-47

● 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 میشوید.

شب ها با سرفه یا تنگی نفس از خواب بیدار میشوید

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

دم یار چیست؟

دم یار (Spacer) باعث میشود 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 میکند.



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

بیماری آسم چگونه به وجود می آید؟

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 می شود. آسم کودکی بیشتر در پسران دیده می شود، اما آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز میشود، در زنان بیشتر دیده می شود.

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.

* تنگی 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
- تماس های شغلی با رنگ یا گرد و خاک
- قطع یا مصرف نامنظم اسپری ها

شما و خانواده چگونه می توانید 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 می کند، 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 ملحفه ها را شستشو داده و در آفتاب خشک نمائید.

* در صورتیکه هوای بیرون آکنده از دود ناشی از آگروز خودروها، کارخانه ها و گرده گل و گیاهان است پنجره ها را ببندید.

* اقداماتی از قبیل جارو، گردگیری و رنگ آمیزی منزل استفاده از پاک کننده های قوی، پختن غذا های 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 لب ها بگیرید.
- اسپری را فشار دهید و تا حد امکان نفس عمیق بکشید و ریه ها را از دارو پر کنید.
- ۱۰ ثانیه نفس خود را حبس کنید.
- سپس نفس خود را به آرامی خارج سازید.