

بیمارستان آیت الله مدنی بجزستان

حمله ی آسم (خودمراقبتی و پیشگیری)



بخش اورژانس

واحد آموزش و کلینیک خودمراقبتی

تدوین : بهار ۱۴۰۱

۲۸. از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.

۲۹. از حضور در مناطق مرکزی و شلوغ و پرتراфик شهری كاملا خودداری كنید.

۳۰. تا حد امكان از حضور در پمپ های بنزین و پیاده شدن از ماشین در این محل ها پرهیز كنید.

۳۱. در فصل های شلوغ از مسافرت به مناطق پرتراكم و آلوده و غبارآلود خودداری كنید.

۳۲. هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را كاملا با یک پارچه یا شال ضخیم بپوشانید.

۳۳. از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای سرد و خشک خودداری کرده و استراحت کافی داشته باشید.

۳۴. از حضور در مكان های كاملا مرطوب و بدون تهویه و یا تماس با رطوبت گرم (مثل سونا و چشمه های آب گرم) پرهیز کرده و در صورتی که هوای منزل شما شدیداً خشک است از دستگاه های بخار ساز سرد استفاده كنید.

۳۵. اصول بهداشتی و پیش گیری از بروز بیماری های عفونی را كاملا رعایت كنید تا دچار سرماخوردگی و آنفلوآنزا نشوید، ابتلا به این بیماری ها باعث بدتر شدن علائم آسم می شوند، بهتر است سالیانه با مشورت پزشك خود واكسن آنفلوآنزا را تزریق كنید.

۳۶. در صورتی که به صورت مكرر و در تماس با مواد مختلف دچار بروز علائم شدید یا حمله می شوید به طوری که باعث اختلال در فعالیت های روزمره ی شما شده است و هم چنین در صورتی که روزانه بیش از ۶ نوبت نیاز به استفاده از اسپری آبی دارید یا در طول شب برای استفاده از آن بیدار می شوید توصیه می شود به پزشك متخصص مراجعه كنید تا تغییرات لازم در نوع درمان و میزان داروهای شما ایجاد شود.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات : ۰۵۱-۵۶۵۲۲۸۰۰

داخلی بخش اورژانس ۱۲۰

داخلی کلینیک خود مراقبتی ۲۰۴

۱۵. تا حد امكان از مایع سفیدكننده (وايتكس)، جوهر نمك و حشره كش استفاده نكنید و هنگام استفاده ی سایر افراد خانواده از آنها بهتر است از منزل خارج شوید.

۱۶. تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها نداشته باشید.

۱۷. نظافت منزل را كاملا رعایت کرده، كلیه ی وسایل را هر ۳-۲ روز یک بار كاملا تمیز و گردگیری نمایید.

۱۸. هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را با ماسك یا پارچه ی مرطوب بپوشانید

۱۹. پس از استفاده از انواع مواد شوینده و شیمیایی پنجره ها را برای مدتی باز نگاه دارید.

۲۰. فرش و موکت ها را هر ۷-۴ روز یک بار به خوبی و با قدرت جارو بزئید و زیر فرش ها را كاملا تمیز كنید، تا حد امكان از جاروبرقی استفاده نمایید.

۲۱. از انداختن فرش (به خصوص غیر دستباف) در اتاق خواب خود خودداری كنید.

۲۲. هنگام خوابیدن از ملحفه های كاملا نخی و بالش پنبه ای استفاده کرده و هر ۷-۴ روز یک بار آنها را با آب گرم بشوید، هنگام شستشو از مایع سفید كننده ی غلیظ یا نرم كننده های معطر استفاده نکرده و آنها را در هوای آزاد خشک كنید.

۲۳. از ایجاد كپك بر روی سطوح مختلف منزل (مثل كناره ی شیرهای حمام) یا مواد غذایی فاسد شونده جلوگیری کرده و محل های مناسب رشد كپك (مثل كهنه ها و اسفنج های آشپزخانه، داخل ماشین لباسشویی و نقاط نمناك) را شناسایی و پاكسازی كنید.

۲۴. در صورت وجود تعداد زیادی سوسك حمام در منزل شما باید جهت نابودسازی كامل آنها و سم پاشی مناسب منزل اقدام كنید.

۲۵. از مصرف هرگونه مواد بهداشتی، آرایشی، شوینده و انواع عطر و اسپری با مارک ها و اسامی جدید یا ناشناخته جدا خودداری كنید،

۲۶. از استعمال سیگار و قلیان و تماس با دود هیزم و چوب یا دود اگزوز ماشین هاو نیز حضور در مكان هایی که دود آن وجود دارد (مثل قهوه خانه ها) جدا خودداری نمایید.

آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیر است که در آن راه های هوایی که مسیر عبور هوا (پس از بینی و حلق و نای) 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 ی سینه - خس خس سینه و تنفس صدآدار

عوامل زیر در بسیاری از افراد ممکن است باعث بروز علائم

و حتی ایجاد حمله ی شدید آسم شوند :

- گرد و خاک و غبار (مثل گرد و غبار اسباب منزل و مبلمان)
- گل ها و گیاهان (به خصوص گرده ی گل ها)
- آلودگی هوا و ذرات ریز معلق در هوا
- برخی غذاها (به خصوص گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، فلفل قرمز، زعفران، سس ها، غذاهای شور، آجیل هایی مثل بادام زمینی و گردو، غذاهای دریایی، کنسروها مثل ماهی تن، غذاهای آماده و بسته بندی، غذاهای دارای ترکیبات نگهدارنده یا رنگ های مصنوعی، انواع شکلات و شیرینی، نوشابه ها)
- داروهای مختلف (آسپیرین، بعضی از داروهای ضد درد مثل بروفن و ناپروکسن، برخی از داروهای ضد فشار خون مثل آنتولول و پروپرانولول)
- انواع عطرها و اسانس ها یا مواد آرایشی و بهداشتی معطر
- انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری (مثل خوشبو کننده ی هوا، حشره کش، پاک کننده ها، شیشه پاک کن، اسپری های ویژه ی آرایش مو) - اسیدها، مواد شیمیایی و نفتی یا شوینده ها با بوی تند و سوزاننده (مثل مایع سفید کننده، جوهر نمک، مایع لوله بازکن، گازوئیل، بنزین و تینر) - انواع دود (مثل دود سیگار و تنباکو، دود هیزم و چوب و زغال، دود آگروز) - انواع کپک و مواد فاسد - پارچه های پشمی و پرزدار - پر و کرک پرندگان و تماس با حیوانات و سوسک حمام و سایر حشرات خانگی - سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید - خشکی هوا

- رطوبت شدید و فضاهایی با بخار آب اشباع (مثل سونا و چشمه های آب گرم) - ابتلا به بیماری های عفونی و ویروسی (مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا) - استرس، اضطراب و فشارهای روانی - فعالیت جسمانی سنگین و ورزش (به خصوص در هوای سرد یا آلوده)

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

توجه کنید :

۱. 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 به تازگی با آن تماس داشته یا از آن استفاده کرده اید (انواع غذاها، داروها، مواد شیمیایی مختلف، عطر، لباس و...)، بنابراین با تمرکز کامل فهرستی از فعالیت های اخیر خود مانند تماس با مواد مختلف، غذاهای مصرف شده (شامل کلیه ی مواد اولیه) و حضور در مکان های مختلف را یادداشت نمایید تا به یافتن عامل حساسیت زا کمک کند .
۲. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی (مثل کورتون خوراکی) برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید.
۳. 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 حتما دارو را در زمان مشخص مصرف کرده و دوره ی درمان را تا انتها کامل نمایید.
۴. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملا خودداری کنید و در صورتی که هنگام ترخیص برای شما از این گروه دارویی تجویز شده است تنها طبق دستور مصرف کرده و حتما در زمان مشخص شده دارو را قطع کنید.

۷. از مصرف خودسرانه ی انواع داروهای ضد درد مثل آسپیرین و بروفن و داروهای ضد فشار خون مثل آنتولول و پروپرانولول (ایندرال) که باعث بروز حمله ی آسم می شوند خودداری کرده و در صورت نیاز به چنین داروهایی به پزشک مراجعه کرده و ایشان را از وجود زمینه ی آسم در خود مطلع کنید تا داروهای دیگری برای شما تجویز شود.

۸. اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده ی منظم و دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت از بروز علائم و حمله ها جلوگیری می کند.

۹. اسپری هایی به رنگ آبی (سالیبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولا اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می روند اما اثر آن ها کوتاه و موقت است، بنابراین باید همواره و در هر شرایطی یکی از آنها (ترجیحا اسپری آبی) را همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز هر یک از علائم (مل تنگی نفس یا سرفه) بتوانید سریعا از آن استفاده کنید.

۱۰. به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های آبی یا سبز از منزل خارج نشوید، توصیه می شود چند عدد از این نوع اسپری را تهیه کرده و در مکان های مختلف مثل کیف دستی، ساک ورزشی، داشبورد اتومبیل و داخل میز کار خود قرار دهید.

۱۱. در صورتی که هنگام ورزش و فعالیت دچار بروز علائم می شوید می توانید ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش از اسپری آبی استفاده کنید، هم چنین پیش از آغاز ورزش بدن خود را گرم و آماده سازی کرده و به آرامی شدت فعالیت را زیاد کنید و از ورزش کردن در هوای سرد خودداری نمایید.

۱۲. از مصرف غذاهای تحریک کننده که در بالا به نام بعضی از آنها اشاره شد تا حد امکان خودداری نمایید.

۱۳. تماس خود با گل ها و گیاهان (مثلا حضور در باغ یا پارک یا گل فروشی) را تا حد امکان محدود کرده و از نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید.

۱۴. از صابون ها یا مواد شوینده ی معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت با مواد شوینده ی دارای بوی تند خودداری نمایید.