



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

07635421578-07635422168



شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=14

عنوان	حمله آسم
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپر وایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	پزشک داخلی - اطفال

در صورت بروز علائم زیر به اورژانس مراجعه کنید

1- نیاز به استفاده مکرر از اسپری سبز یا آبی با فاصله ی کمتر از 2-3 ساعت

2- بروز تنگی نفس شدید یا سنگینی قفسه سینه

3- تند شدن نفس ها و کوتاه شدن نفس ها

4- سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم

5- سفت شدن یا به داخل کشیده شدن عضلات قفسه سینه هنگام تنفس

6- سیاهی و کبودی لب ها و انگشتان و ناخن ها

7- تب و لرز، سفت شدن عضلات گردن

8- ضعف و بی حالی شدید با کاهش سطح هوشیاری



## روش استفاده اسپری

1- اسپری را در جهت عمودی (بالا به پایین ) 3-4 مرتبه تکان دهید

2- درپوش اسپری را بردارید و به شکلی در دست بگیرید که انتهای فلزی آن بالا و دهانه اش رو به پایین باشد.

3- دهانه اسپری را بین لب های خود به فاصله ی 1-2 سانتی متر از دهان قرار دهید

4- نفس عمیق بکشید و سپس تا جایی که می توانید هوا را بیرون بدهید.

5- 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 10 ثانیه حبس کنید

6- بین هر پاف باید 1 دقیقه فاصله بگذرد.

## راهنمای بهاران حملۀ 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

#### موثر باشند:

- 1- گرد و خاک و غبار، گرده ی گیاهان، آلودگی هوا، برخی غذاهای حساسیت زاءنواع عطرها، انواع اسیدها و مواد شیمیایی و مواد شوینده
- 2- انواع ترکیبات افشانه و اسپری ها، رطوبت شدید، اضطراب و فشارهای روانی
- 3- انواع دود، انواع کپک، خشکی هوا، بیماری های عفونی و ویروسی

### نکات قابل توجه بعد از ترخیص:

- 1- از مصرف خودسرانه داروهای ضد درد مثل آسپرین و بروفن و داروهای ضد فشار خون مثل آتنولول و ایندرال که باعث بروز حملۀ آسم می شوند خودداری کنید مگر با تجویز پزشک
- 2- اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید.

3- 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.

4- از تماس با مواد و عوامل ای جاد کننده آسم که قبلا ذکر شد خودداری نمایید.

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

6- در ساعات شلوغ و آلوده ی روز (مثل ساعت 10-14) از حضور پیاده در مناطق پر ترافیک شهری بپرهیزید.

7- ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا باعث بدتر شدن علائم آسم می شوند.

