

- ✓ آلودگی هوا و هوای سرد و گرم ، تغییرات ناگهانی هوا و تغییر فصل ، خشکی بیش از حد هوا.
- ✓ سیگار کشیدن و یا در معرض دود سیگار قرار گرفتن .
- ✓ ترس ، خشم ، اضطراب ، خنده شدید ، گریه و هرگونه شرایط عاطفی که باعث ناراحتی شود.
- ✓ ورزش و فعالیت و تقلای زیاد که باعث تنگی نفس شود.
- ✓ سابقه خانوادگی آسم و آلرژی های دیگر.

هنگام بروز حمله آسم چه باید کرد؟

صاف در صندلی نشسته و اسپری های استنشاقی تجویز شده را استفاده نموده و تنفس های منظم و آرام و عمیق بکشید ، از طریق بینی نفس کشیده و حدود ۳ ثانیه نفس خود را نگه داشته و سپس از طریق دهان با لب های غنچه شده مثل حالت سوت زدن نفس خود را خارج کنید. این عمل را تا زمانی که تنفس خود را احساس نکنید ادامه دهید.



مددجوی گرامی :

در صورتیکه بیماری شما آسم می باشد، لذا توصیه می شود به توضیحات ذیل توجه نمایید .

در مورد آسم چه می دانید؟

آسم یکی از بیماری های مزمن (عود کننده) مربوط به دستگاه تنفس است که به علت تنگ و متورم شدن راه های هوایی، ناشی از ورود مواد آلرژیک را ایجاد شده و موجب خس خس سینه و تنگی نفس در فرد می شود.

عوامل ایجاد کننده آسم را بشناسیم:

- ✓ ذرات گرد و غبار ، گرده گل ها ، درختان و سبزه ها.
- ✓ کرک و پشم حیوانات خانگی .
- ✓ غذاهایی مثل فندق ، شکلات ، تخم مرغ ، کنسرو ماهی ، کره بادام زمینی، غذاهای با ادویه زیاد و نوشیدنی هایی مثل شیر و آب پرتقال .
- ✓ حشره کش ها و بخارهای حاصله از محلول های تمیز کننده ، رنگ ، اسپری های خوش بوکننده ، عطر ها و مواد آرایشی.
- ✓ بالش های پر یا پشمی ، شال گردن و اسباب بازی های پشمی و کرک دار
- ✓ داروهایی مثل آسپیرین



آسم



چگونگی استفاده از اسپری ها :

قبل از استفاده از اسپری ها آنها را تکان دهید.

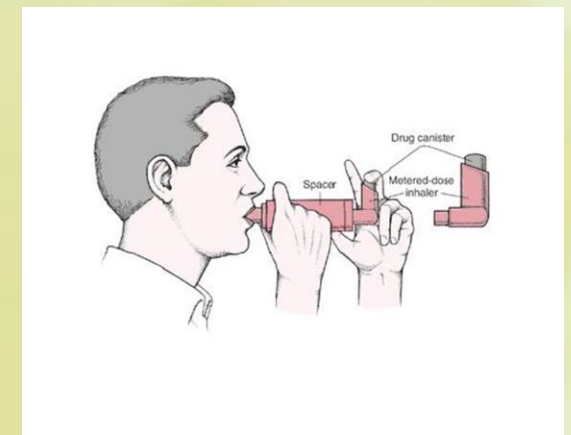
تا حد امکان هوای داخل ریه ها را با تنفس بازدمی خارج کنید.

درب اسپری را برداشته و قطعه دهانی را در دهان گذاشته به نحوی که منفذی برای خروج هوا از دهان نباشد. قسمت انتهایی دستگاه را فشار دهید تا دارو آزاد شود و به آرامی نفس عمیق بکشید (حدود ۵-۳) ثانیه

نفس خود را برای ۱۰-۵ ثانیه نگه داشته تا ذرات دارو به عمیق ترین قسمت ریه برسد .

دستگاه را کنار ببرید و به آهستگی بازدم خود را از طریق بینی خارج کنید (مگر در موارد منع مصرف) .

در صورتیکه بیشتر از یک پاف تجویز شده روش فوق را به تعداد دفعات تجویزی تکرار نمایید.



چند نکته مهم

- جهت رقیق شدن ترشحات راه هوایی روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید.



- مصرف به موقع و صحیح داروهای ضد آسم موجب کاهش عود آسم می شود.
- حملات آسمی بیشتر شبها رخ می دهد.
- از مصرف خودسرانه داروها به ویژه خواب آورها و آرامبخش ها پرهیزید.
- در صورت مشاهده علائمی مانند تنگی نفس شدید و به داخل کشیده شدن پوست اطراف دنده ها ، آبی شدن پوست ، ناتوانی در صحبت کردن، تغییرات ذهنی و روانی از جمله بیقراری، گیجی ، خواب آلودگی و غش کردن،

- استرس خود را با نفس کشیدن منظم و عمیق به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه یک تا ۲ بار در روز و یا توسط دعا ، موسیقی و انجام فرائض دینی کاهش دهید.

- از حضور در اماکن عمومی که احتمال انتقال بیماری های تنفسی بالاست، اجتناب کنید.

آرزوی ما سلامتی شماست