



# آسم

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای بلوار شهید  
بخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰، داخلی واحد آموزش به  
بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: E0303



- اگر تحت درمان با داروی پردنیزولون هستید و با این دارو مرخص می شوید حتما با پزشک خود در ارتباط باشید تا در صورت بهبودی طبق نظر وی مصرف دارو را کاهش دهید. از قطع خودسرانه و یکباره ی این دارو بپرهیزید.
- برخی از اسپری ها از جمله بکلومتازون باعث عفونت های قارچی دهان و حلق می شود. به همین جهت بلافاصله پس از استنشاق اسپری، دهان خود را با آب بشویید.

## در صورت بروز چه علایمی به پزشک مراجعه نمایم؟

در صورت تغییر رنگ خلط، افزایش سرفه، افزایش غلظت خلط، سنگینی سینه و تشدید تنگی نفس، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

## چگونه از حملات آسم پیشگیری کنیم؟

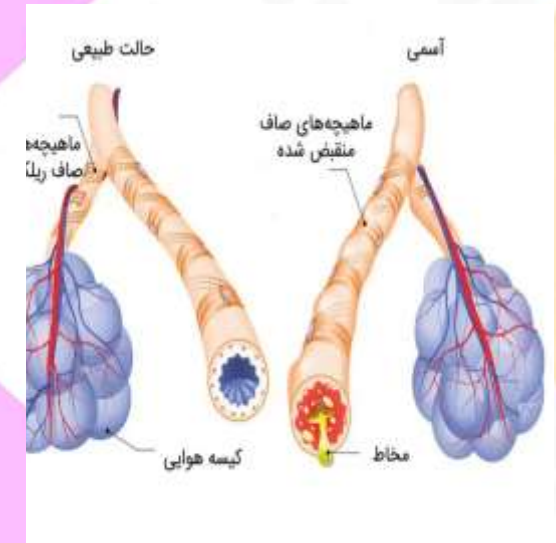
- از قرار گرفتن در معرض تغییرات ناگهانی دما بپرهیزید و در هوای سرد، صورت و بینی خود را با ماسک بپوشانید.
- نوشیدن مایعات کافی (۲-۳ لیتر آب در روز) از غلیظ شدن ترشحات ریوی جلوگیری می کند.
- برای کمک به خروج ترشحات راه هوایی از ورزش های تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده می شود استفاده کنید.
- ورزشکاران مبتلا به آسم لازم است با پزشک خود در مورد نحوه ی ادامه ی ورزش مشورت کنند.
- از ایجاد عفونت و سرما خوردگی پیشگیری کنید.
- در ابتدای پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن پنومونی و آنفولانزا مشورت نمایید.

## در رابطه با آسم چه مراقبت های دارویی را باید انجام دهیم؟

- بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند حتما در مورد مصرف داروهای قلبی با پزشک خود مشورت کنند. زیرا مصرف برخی داروها از جمله متورال باعث بدتر شدن اوضاع بیماری شده و از طرفی برخی داروهای ضد آسم اثرات قلبی

## آسم چیست؟

آسم یک بیماری التهابی مزمن ریه است که در آن راه های هوایی نسبت به محرک های گوناگون تحریک پذیر شده و در حضور این عوامل تنگ می شوند.



- آسم یک بیماری غیرواگیر است.
- افرادی که به آسم مبتلا می شوند اغلب در خانواده هایی با سابقه ی مثبت هستند.
- آسم می تواند در هر سنی بروز کند.
- حملات آسم قابل پیشگیری است.

## چه عواملی باعث آغاز حملات آسم می شود؟

### ۱. عوامل حساسیت زای حیوانات:

- حیوانات خانگی مانند سگ، گربه و پرند در منزل نگهداری نکنید.
- از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر خودداری کنید.

### ۲. هییره موجود در گرد و خاک خانه ها

هییره ها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی شوند و در گرد و خاک خانه، ملحفه و تشک وجود دارند. بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی قرار دهید و هفته ای یک بار آن ها را با آب داغ بشویید.

### ۳. گرده ها و قارچ های هوازی:

در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته و از دستگاه تهویه استفاده نمایید.

### ۴. دود سیگار

هیچ گاه سیگار نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار بکشد.

## ۵. تغذیه ی کودکان و مواد حساسیت زای غذایی

تغذیه با شیر مادر تا شش ماهگی، نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می کند. در شروع تغذیه ی کمکی از دادن سفیده ی تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فرآورده های گندم، سویا، چپیس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم خودداری کنید.

## ۶. عطر و ادکلن، مواد خوشبو کننده و شیمیایی

## حملات آسم چه علایمی دارد؟

۱. افزایش تعداد تنفس
۲. افزایش سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس و احساس فشردگی قفسه سینه
۳. هر گونه سختی در نفس کشیدن

## علائم آسم

