دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

آسم

انواع غذاها و داروها مواد شیمیایی مختلف را که اخیرا با آنها در تماس بودید را یادداشت کنید (برای تشخیص عامل ایجاد آسم)

از مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید.

اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری ها از منزل خارج نشوید. استفاده دائم و منظم از اسپری ها حتی در زمان های بدون علامت از علائم و حمله های احتمالی آسم جلوگیری می کند.

اسپری سالبوتامول که معمولا آبی رنگ می باشد اثر فوری دارد و باید همواره ودر هر شرایطی آن را همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز تنگی نفس یا سرفه شدید بتوانید آن را استفاده کنید.

تماس خود با گل ها و گیاهان ، حیوانات ، پرندگان و فضولات آنها تا حد امکان محدود کنید. بهتر است از پرندگان و گیاهان درمنزل استفاده نکنید.

نظافت منزل را کاملا رعایت کرده از تجمع گرد و غبار بر روی وسایل جلوگیری کنید فرش و موکت ها را تا حد امکان با جاروبرقی تمیز کنید.

هنگام خواب از ملحفه های کاملا نخی پنبه ای استفاده کرده و هر۴-۷روز یکبار آنها را با آب گرم بشویید.

از استعمال سیگار و قلیان و مکانهای که دود در آنها وجود دارد خودداری کنید.

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

از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید خودداری کنید.

از هیجانات عاطفی و انجام فعالیت های شدید ورزشی خودداری گردد.

تا حد امکان از قرار گرفتن در مکان های سربسته و شلوغ خودداری شود.

دریافت واکسن پنوموکوک در سن بالای ۶۵ سال ویا زیر ۶۵ سال که ۵ سال ازتزریق آن گذشته باشد. واکسن هموفیلوس آنفلوانزا درشروع فصل سرما

درصورت بروز دوباره حمله آسم به شکل زیر عمل کنید:

آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.

از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و خروج به سمت فضای باز بخصوص سرد و خشک بودن هوا خودداری کنید.

سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید و از اسپری آبی رنگ طبق دستور پزشک استفاده کنید.

چهار نفس عمیق بکشید و چهار دقیقه صبر کنید.

از آشامیدن آب و مایعات یا داروهای خوراکی خودداری کنید.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

–بروز تنگی نفس شدید و یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس

–سرفه های طولانی ، پیوسته و شدید پشت سر هم همراه با خروج خلط زیاد و غلیظ

–گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس

–سر درد یا سر گیجه و رنگ پریدگی و تعریق شدید

–کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها

-تورم زبان ، حلق و گلو و یا تورم اطراف چشم و دستها و پاها

–ضعف و بیحالی یا کاهش سطح هوشیاری

–بروز ضایعات پوستی و خارش دار و درد ناک

–تب و لرز و تهوع و استفراغ

-تغییر رنگ خلط، احساس خستگی و سنگینی در قفسه سینه

داروهای مصرفی منزل:

زمان و مکان مراجعه بعدی

کمیته آموزش و پژوهش بیمارستان آموزشی –درمانی نهم دی –گروه آموزش به بیمار تابستان ۹۶

تلفن پاسخگو :۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶ داخلی۲۲۵