



## آموزش به بیمار

# آسم



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد  
واحد آموزش

### اگر علائم زیر در شما ایجاد شد به پزشک

#### مراجعه کنید:

- خس خس سینه، تنگی نفس، سرفه دارید.
- خلط غلیظ دارید.
- خلط شما از روشن یا سفید به زرد، سبز، خاکستری یا خونی تغییر کند.
- هر علامتی که ناشی از عوارض داروها باشد مانند  
بثورات جلدی، خارش، تورم یا مشکل در تنفس.
- تنگی نفس در حالت استراحت.
- تنگی نفس هنگام کمترین فعالیت فیزیکی
- عدم توانایی در خوردن، نوشیدن یا صحبت کردن  
ناشی از علائم آسم
- تب یا علائم مداوم برای بیش از ۲-۳ روز.



منبع:

<http://www.nursingconsult.com>

### نکاتی که در منزل باید رعایت کنید:

- هر ماه برای حداقل یک بار گرمایش و فیلتر تهویه مطبوع خود را تغییر دهید.
- تا حد ممکن از شومینه و اجاق چوب استفاده نکنید.
- سیگار نکشید. اگر در محلی که دیگران سیگار می کشند، هستید آنجا را ترک کنید.
- از شر آفات (مانند سوسک و موش) و فضولات آنها خلاص شوید
- اگر قارچ بر روی گیاهان مشاهده می کنید، آنها را به دور اندازید.
- هر هفته کف اتاق و فرش ها را گرد گیری کنید.
- از محصولات پاک کننده بدون بو استفاده کنید.
- اگر جارو و یا تمیز کردن باعث شروع آسم شما می شود، از شخص دیگری بخواهید این کارها را انجام دهد.
- بهتر است کف زمین، چوب یا کاشی باشد. فرش می تواند گرد و غبار را به دام اندازد.
- سعی کنید از بالش ضد حساسیت و پوشش برای تشک استفاده کنید.
- سعی کنید پتو و ملافه ها را هر هفته در آب گرم بشویید و خشک نمایید.

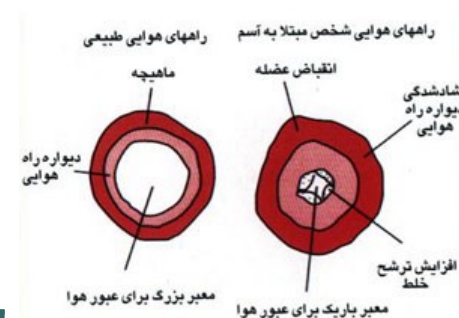
مطالب آموزشی پیش روی شما محتوی نکات مراقبتی برای بیماری شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



### آسم چیست؟

آسم شرایطی است که بر روی ریه های شما تاثیر می گذارد. مشخصه آن تورم و تنگی راههای هوایی همچنین افزایش تولید خلط می باشد. تنگی راههای هوایی به علت تورم و گرفتگی ماهیچه های درون راههای هوایی ایجاد می شود. هنگامی که این اتفاق بیافتد، نفس کشیدن مشکل می شود و شما سرفه می کنید، نفس های شما صدادار و کوتاه می شود.

کسب اطلاعات بیشتر در مورد آسم، می تواند به شما در کنترل بهتر آن کمک کند. آسم مشکلات کمی برای اغلب مبتلایان ایجاد می کند اما اگر کنترل نشود می تواند منجر به ایجاد حملات خطرناک شود.



### علل به وجود آورنده آسم

بعضی از مواد باعث ایجاد حساسیت در شما می شود که باید آنها را شناسایی کنید و از آنها دوری کنید. این عوامل شامل:

- پشم حیوانات، پوست، مو و پر
- گرد و غبار منزل
- سوسک
- گرده درختان یا چمن
- کپک
- سیگار یا دود تنباکو
- آلاینده های هوا مانند گرد و غبار، پاک کننده های خانگی، اسپری مو، اسپری های آئروسول، دود، رنگ، مواد شیمیایی قوی، و یا بوی قوی
- تغییرات هوای سرد و یا آب و هوا، وزش باد سبب افزایش قارچ و گرده در هوا می شود؛ بهترین آب و هوا برای افراد مبتلا به آسم وجود ندارد.
- احساسات قوی مانند گریه یا خنده سخت
- استرس
- داروهای خاص مانند آسپرین و بتا بلوکرها
- عفونت یا اختلالات التهابی مانند آنفولانزا، سرماخوردگی و یا التهاب غشاء بینی
- بیماری ریفلاکس معده و مری
- ورزش

### علائم آسم

- احساس تنگی نفس
- تنگی یا درد در قفسه سینه
- مشکل در خواب به علت سرفه، خس خس سینه و یا احساس تنگی نفس
- صدای سوت یا خس خس سینه با بازدم
- سرفه یا خس خس سینه است که در شرایط زیر بدتر می شود:

- ابتلا به بیماریهای ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- ابتلا به حساسیت
- قرار گرفتن در معرض دود و یا مواد شیمیایی خاص
- ورزش کردن

**علائمی که نشانه بدتر شدن آسم هستند،**

**شامل موارد زیر است:**

- علائم آسم بیشتر و آزاردهنده شده باشد.
- مشکل در نفس کشیدن بیشتر شده باشد.