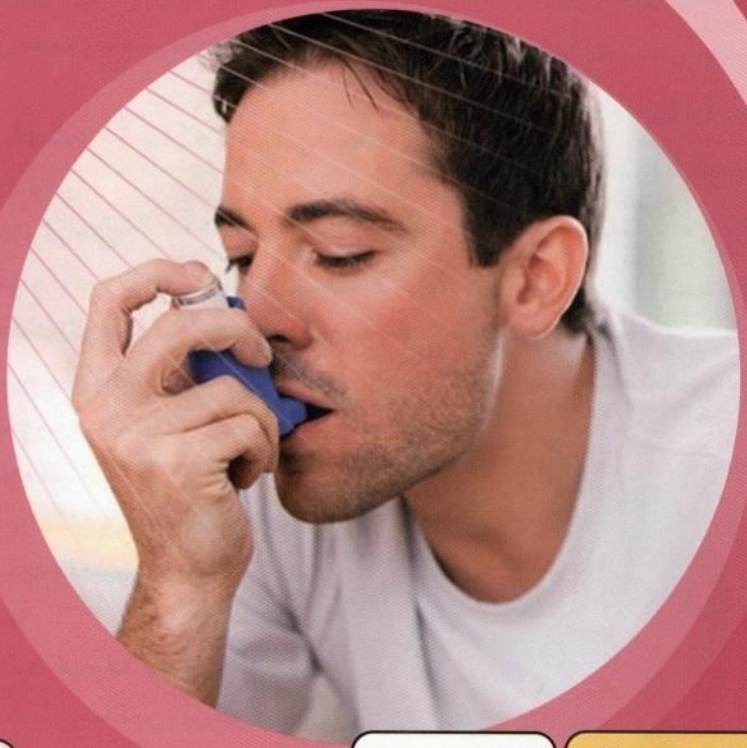
آســـم



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir

WWW.PIHO.IR

آســـــم

تعریف:

آســم یک بیماری تنفســی غیر عفونــی و غیرواگیردار اســت کــه در آن راه هــای هوایی و مســیر عبور هــوا (پس از بینــی، حلق و نای) به ســمت ریه‌ها بــه صورت برگشــت‌پذیر بطور متنــاوب تنگ یا باریک شــده و هــوای کافی به خوبی و آسانی به ریه‌ها نمی‌رسد.

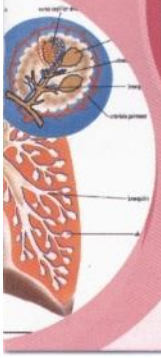
علایم:

* سرفه
* تنگی نفس
* سختی تنفس
* خس خس سینه و تنفس صدادار

عللی که باعث بروز حمله آسم می‌شود:

* گرد و خاک و غبار
* گرده گل‌ها و گیاهان
* آلودگی هوا و دوده و ذرات ریز معلق در هوا
* بعضی از غذاها (گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه‌ها، فلفل قرمز، غذاهای شور)
* مــواد شــیمیایی و نفتــی یــا شــوینده‌ها بــا بــوی تنــد و ســوزاننده (ماننــد مایعات سفید کننده و جوهر نمک)
* دود سیگار و تنباکو
* پر و کرک پرندگان و تماس با حیوانات خانگی
* سرمای شدید و تغییر دمای ناگهانی و شدید
* خشکی هوا
* استرس، اضطراب و فشارهای روانی
* فعالیت جسمانی سنگین و ورزش

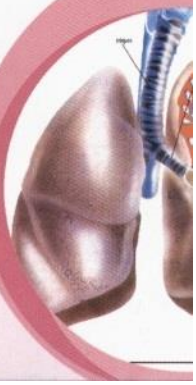




توصیه‌های بهداشتی

* در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای کنترل آسم شما تجویز شد فقط همان را مصرف کنید و تا زمان معین شده آن را قطع نکنید. از مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید.
* اسپری‌های خود را در زمان مشخص به روش صحیح استفاده کنید. استفاده دائم و منظم از اسپری‌ها حتی در زمان‌های بدون علامت از علایم و حمله‌های احتمالی آسم جلوگیری می‌کند.
* اسپری سالبوتامول که معمولاً به رنگ آبی می‌باشد اثر فوری دارد و باید همواره و در هر شرایطی آن را همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز تنگی نفس یا سرفه شدید بتوانید از آن استفاده کنید.
* تماس خود را با گل‌ها و گیاهان تا حد امکان کم کنید.
* از صابون و مواد شوینده معطر برای حمام کردن و شستن لباس‌ها استفاده نکنید.
* تا حد امکان از مایع سفید کننده، جوهرنمک و حشره کش استفاده نکنید.
* هنگام نظافت منزل دهان و بینی خود را بپوشانید.
* از استعمال سیگار و قلیان خودداری کنید.
* تا حد امکان از حضور در پمپ‌های بنزین پرهیز کنید.
* هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را با یک شال ضخیم بپوشانید.
* از انجام فعالیت‌های سنگین جسمانی و خستگی شدید خودداری کنید.





در صورت بروز حمله آسم به شکل زیر عمل کنید:

* آرامش خود را حفظ کنید.
* از حرکات سریع و شدید مانند دویدن خودداری کنید.
* بر روی یک صندلی بنشینید، پشت خود را کاملاً صاف نگهدارید.
* به هیچ وجه تنها نمانید و از یک نفر کمک بخواهید تا شما را سریعاً به مراکز اورژانس برساند.
* سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.
* از اسپری آبی رنگ (سالبوتامول) چهار پاف پشت سر هم استفاده کنید.
* چهار نفس عمیق بکشید.
* چهار دقیقه صبر کنید.
* این کارها را تا رسیدن به آمبولانس ادامه دهید.
* از آشامیدن آب مایعات و داروهای خوراکی در حین حمله آسم خودداری کنید.

روش استفاده از اسپری:

* اسپری را در دست گرفته ۳ تا ۴ مرتبه آن را تکان دهید.
* در پوش اسپری را بردارید، اسپری را به شکل عمودی به طوری در دست بگیرید که انتهای آن بالا و دهانه آن رو به پایین باشد.
* جهت تاثیر بیشتر و سریعتر اسپری‌ها از دمیار استفاده کنید.
* دهانه اسپری را به دمیار وصل کرده و دهانی دمیار را بین لب‌های خود قرار دهید.
* به هیچ وجه با دندان به آن فشار وارد نکنید.
* یک نفس عمیق بکشید و تا جایی که می‌توانید هوا را بیرون دهید.
* قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود. همزمان شروع به کشیدن یک نفس کاملاً عمیق و آرام کنید و تا جایی که می‌توانید به نفس کشیدن ادامه دهید، سپس دهان خود را بسته و نفس را ۱۰ ثانیه حبس کنید و هوا را آرامی بیرون دهید. بین هر پاف باید یک دقیقه فاصله باشد.
* پس از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید تا باقی مانده دارو در دهان باعث بروز عوارض نامطلوب نشود.

