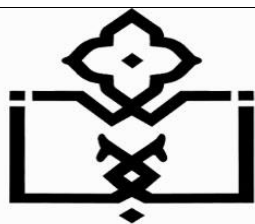


پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید. * در صورتی که در زمان ترخیص داروی خاصی مثل کورتن خوراکی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید. * درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه این داروها جدا خودداری کنید. * از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید. * از مصرف خود سرانه داروهایی که باعث بروز حمله آسم می شوند (مثل: آسپرین، بروفن، آتنولول، پروپرانولول) خودداری کنید. * اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده منظم دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت از بروز علائم و حمله ها جلوگیری می کند. * اسپری های آبی (سالبوتامول) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می روند. بنابر این باید همواره و در هر شرایطی یکی از آنها را همراه داشته باشید.	گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، سس ها، غذاهای شور و نمک سود، بادام زمینی، گردو، غذاهای دریایی، کنسرو ها، انواع شکلات و شیرینی.) * داروهای مختلف (آسپرین، بعضی داروهای ضد درد مثل بروفن، ناپروکسن، برخی داروهای ضد فشار خون مثل آتنولول، و پروپرانولول * انواع عطر ها و اسانس ها. * انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری * اسید ها و مواد شیمیایی و نفتی، شوینده ها با بوی تند و سوزاننده. * انواع دود * انواع کپک و مواد فاسد * پارچه های پشمی و پرز دار * پر، کرک ، پوست پرندگان و حیوانات * سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید * خشکی هوا رطوبت شدید(مثل سونا و چشمه های آب گرم * استرس و اضطراب روانی * فعالیت جسمانی سنگین و ورزش بخصوص در هوای سرد یا آلوده.	آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیر است که در آن راه های هوایی که در مسیر عبور هوا (پس از بینی و حلق ونای) به سمت ریه ها هستند تنگ و باریک شده و هوای کافی به خوبی به ریه ها و داخل بدن نمی رسد و باعث بروز علائم زیر می شود: * سرفه * احساس تنگی نفس و سختی تنفس. * گرفتگی و سنگینی قفسه سینه . * خس خس سینه و تنفس صدا دار علت بیماری: معمولاً نمی توان علت دقیق بیماری را مشخص کرد اما عوامل زیر در افراد مختلف می توانند موجب بروز و یا تشدید علائم شوند و البته همه بیماران لزوماً با همه این موارد دچار مشکل نمی شوند : * گرد و خاک و غبار * گل ها و گیاهان (به خصوص گرده ی گلها) * آلودگی هوا و دوده و ذرات معلق در هوا * برخی غذاها (بخصوص
---	--	---



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

آسم



در صورت بروز هر یک از علائم زیر به اورژانس یا
پزشک مراجعه نمایید :

* تشدید دوباره و بروز حمله به شکل قبل * نیاز به
استفاده مکرر از اسپری های سبز یا آبی با فاصله کمتر
از ۲-۳ ساعت یا در طول شب* بروز تنگی نفس شدید یا
عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس.
* سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم* بریده
بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم*
سیاه شدن و کبودی لب ها /رنگ پریدگی یا تعریق
شدید. * تورم زبان، حلق، گلو و لب ها یا تورم اطراف
چشم، صورت دست ها و پاها. *تب و لرز /تهوع و
استفراغ* ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید یا
کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی* در صورت نیاز به
مراجعه مجدد، برگه خلاصه پرونده خود را همراه داشته
باشید.



منبع : برونر سوارث ۲۰۱۸.
طرح دینا وزارت بهداشت و درمان
تأیید شده توسط دکتر ابو الفضل سلیمانی متخصص داخلی

* اگر هنگام ورزش دچار علائم می شوید
میتوانید ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش
از اسپری آبی استفاده کنید . از ورزش
کردن در هوای سرد خودداری کنید.
* از ملحفه و لباسهای کاملاً نخی
استفاده کنید.

* از تماس با هر گونه دود خودداری
کنید. * اصول بهداشتی و پیشگیری از
بروز بیماریهای عفونی را کاملاً رعایت
کنید تا دچار سرما خوردگی و آنفولانزا
نشوید، ابتلا به این بیماریها باعث بد تر
شدن علائم آسم می شوند، بهتر است
سالانه با مشورت پزشک خود واکسن
آنفولانزا را تزریق کنید.

* از استرس و اضطراب و فشارهای روانی
و هیجانات عاطفی دوری کنید.
* افراد خانواده و نیز دوستان و همکاران
نزدیک خود را از وضعیت بیماریتان آگاه
کنید و به آنها کاملاً آموزش دهید در
صورت بروز حمله ی تنفسی چگونه به
شما کمک کنند.