

۸- اسیدها، مواد شیمیائی و نفتی یا شوینده ها با بوی تند و سوزاننده مثل: مایع سفید کننده، جوهر نمک، مایع لوله بازکن، گازوئیل، بنزین و تینر



۹- انواع دود مثل: سیگار و تنباکو، دود هیزم و چوب و ذغال، دود آگزوز اتومبیل، دود اجاقهای غذاپزی با شعله زیاد

۱۰- انواع کپک و مواد فاسد

۱۱- پارچه های پشمی و پرزدار

۱۲- پر و کرک پرندگان و تماس با حیوانات به خصوص پوست و مو و فضولات آنها

۱۳- سوسک حمام و سایر حشرات خانگی

۱۴- سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید

۱۵- خشکی هوا

۱- گرد و غبار مثل: گرد و غبار اسباب منزل و مبلمان

۲- گل ها و گیاهان به خصوص گرده گل ها



۳- آلودگی هوا، دوده و ذرات ریز معلق در هوا

۴- بعضی غذاها به خصوص گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه ها، فلفل قرمز، زعفران، سس ها، غذاهای شور، آجیل هائی مثل بادام زمینی و گردو، غذاهای دریائی، کنسروها مثل تن ماهی، غذاهای آماده و بسته بندی، غذاهای دارای ترکیبات نگهدارنده یا رنگ های مصنوعی، انواع شکلات و شیرینی، نوشابه ها

۵- داروهای مختلف مثل: آسپیرین، بعضی از داروهای ضد درد مثل بروفن و ناپروکسن، برخی از داروهای ضد فشارخون مثل: آنتالول و پروپرانالول

۶- انواع عطرها و اسانس ها یا مواد آرایشی و بهداشتی معطر

۷- انواع ترکیبات به شکل افشانه و اسپری مثل: خوشبو کننده های هوا، حشره کش، پاک کننده ها، شیشه پاک کن، اسپری های ویژه آرایش مو

آسم یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیر است که در آن راههای هوایی که مسیر عبور هوا (پس از بینی و حلق و نای) به سمت ریه ها هستند تنگ و باریک شده و هوای کافی به خوبی و آسانی به ریه ها و داخل بدن نمی رسد.



آسم چه علائمی دارد؟

سرفه، تنگی نفس و سختی تنفس، گرفتگی و سنگینی قفسه سینه، خس خس سینه و تنفس صدادار از مهمترین علائم آسم می باشد.

شدت علائم همیشه ثابت نیست و به شکل دوره ای بیمار می تواند دچار علائم خفیف تا متوسط شود که با دارو برطرف می گردد و گاه دچار علائم شدید و حملات حادی شود که با داروهای معمول بهتر نشده و نیاز است که به بیمارستان مراجعه کند. گاهی هم ممکن است از چند روز تا حتی چند ماه کاملاً بدون علامت باشد و به کار و فعالیت عادی خود ادامه دهد.

بروز حمله آسم چه علت هائی دارد؟

هر چند علت دقیق بیماری مشخص نیست ولی عوامل زیر بیشترین تاثیر را بروز علائم و حتی ایجاد حمله شدید آسم دارند:



حمله آسم

(علائم، علل و اقدامات درمانی)



بیمارستان گلديس شاهين شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کماني- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW 1-25



۸-۴ نفس عمیق بکشید و ۴ دقیقه صبر کنید.

۹- در صورت عدم هر گونه بهبودی مراحل ۷ و ۸ را تکرار کنید.

۱۰- این کار را تا رسیدن آمبولانس ادامه دهید.

۱۱- در صورت دسترسی به کپسول اکسیژن در منزل، هنگام تنفس پس از مصرف اسپری ماسک را بر روی بینی خود قرار دهید.

۱۲- از آشامیدن آب و مایعات یا استفاده از داروهای خوراکی کاملاً خودداری کنید.

۱۳- به هیچ وجه شخصاً اقدام به رانندگی نکرده و هم چنین جهت رسیدن به بیمارستان از خودروی شخصی استفاده نکنید. به اورژانس اطلاع دهید تا در طول راه هم اقدامات درمانی برای شما انجام شود.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس- دیتا(وزارت بهداشت)

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۱۶- رطوبت شدید و فضاهائی با بخار آب اشباع مثل: سونا و چشمه های آبگرم

۱۷- ابتلا به بیماریهای عفونی و ویروسی مثل: سرما خوردگی و آنفلوانزا

۱۸- استرس، اضطراب و فشارهای روانی

۱۹- فعالیت جسمانی سنگین و ورزش به خصوص در هوای سرد یا آلوده

در صورت بروز حمله آسم چه کارهائی باید انجام دهیم؟

۱- آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.

۲- از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و یا خروج ناگهانی به سمت فضای باز به خصوص در صورت سرد و خشک بودن هوای بیرون خودداری کنید.

۳- بر روی یک صندلی بنشینید و پشت خود را کاملاً صاف نگه دارید.

۴- به هیچ وجه تنها نمانید، کمک بخواهید.

۵- همراه شما باید سریعاً با مرکز اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد.

۶- سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.

۷- از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سر هم استفاده کنید.