

## وجود علایم زیر تشخیص آسم را قویا مطرح میکند

سرفه: سرفه های خشک، پشت سرهم، حمله ای، تکرارشونده، که مانع خواب و زندگی عادی میشوند. تشدید سرفه بدنبال ورزش، خنده، گریه، دودسیگار، اسفند آلودگی هوا.

تنگی نفس: هنگام ورزش، خندیدن، گریه.

کاهش فعالیت: کودک بازی نمیکند، نمی دود، وقتی همه بچه ها می خندند او نمی خندد، ترجیح میدهد بجای راه رفتن او را بغل کنند. سابقه خانوادگی: وجود دیگر بیماریهای آلرژیک مانند اگزمای پوست آتوپیک، آبریزش بینی آلرژیک، و آسم در بیمار و اقوام درجه یک او.

سابقه پاسخ مناسب و بهبود علائم پس از مصرف اسپری استنشاقی گشاد کننده برونش (سالبوتامول).

## علائم و نشانه های آسم عبارتند از:

۱. تنگی نفس
۲. سفتی یا درد قفسه سینه
۳. خس خس سینه هنگام بازدم که از علائم شایع آسم در کودکان است
۴. مشکلات خواب ناشی از تنگی نفس، سرفه یا خس خس سینه
۵. حملات سرفه یا خس خس سینه که توسط یک ویروس تنفسی بدتر می شود، مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا

## برای برخی از افراد، علائم و نشانه های آسم در شرایط خاصی

### شعله ور می شوند:

آسم ناشی از ورزش، که ممکن است زمانی که هوا سرد و خشک است بدتر شود  
آسم شغلی، ناشی از محرک های محیط کار مانند بخارات شیمیایی، گازها یا گرد و غبار

آسم ناشی از آلرژی، ناشی از مواد معلق در هوا، مانند گرده، اسپورهای کپک، ضایعات سوسک، یا ذرات پوست و بزاق خشک شده که توسط حیوانات خانگی ریخته می شود (موه حیوانات خانگی)



## عوامل ایجاد کننده آسم:

آلرژن ها مانند گرده گیاهان و موی حیوانات

آلودگی هوا و دود سیگار

استرس و فعالیت شدید بدنی

عفونت های تنفسی

## درمان و مدیریت آسم:

استفاده از داروهای استنشاقی

اجتناب از محرک های آسم

اصلاح سبک زندگی مانند ورزش منظم و تغذیه سالم



## روز جهانی آسم (۱۶ اردیبهشت)

مراسم روز جهانی آسم در اردیبهشت ماه هر سال به منظور افزایش آگاهی بر اساس گزارشات سازمان .درباره آسم در همه جهان اجرا می شود بهداشت جهانی، بیماری آسم اهمیت به سزایی در سلامت عمومی دارد. در روز جهانی آسم در سراسر ماه مه، افراد مبتلا به آسم و سازمان هایی که به کنترل و آموزش آسم اختصاص داده شده اند برای افزایش آگاهی در مورد آسم و بهبود زندگی همه افراد مبتلا به آسم به هم می پیوندند.

## شعار امسال روز جهانی آسم "شناخت باورهای نادرست درباره آسم" است.

آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که موجب التهاب و باریک شدن راههای هوایی میگردد.



## نحو مصرف داروهای استنشاقی

داروهای استنشاقی برای درمان مشکلات تنفسی مانند آسم استفاده میشوند. این داروها بصورت اسپری و پودر خشک عرضه میگردند و بطور مستقیم به ریه ها منتقل میشوند.

## نحو استفاده صحیح از اسپرهای استنشاقی:

۱. برای مرطوب کردن گلو مقداری آب بنوشید.
۲. اسپری را خوب تکان دهید.
۳. درپوش اسپری را بردارید و قطعه دهانی را بررسی کنید.
۴. بطور کامل بازدم کنید تا ریه ها خالی شوند.
۵. لبها را آرام دور قسمت دهانی، حلقه کنید. سرتان را کمی به عقب خم نمایید و از راه دهان آرام نفس بکشید و اسپری را یکبار فشار دهید تا دارو خارج شود، در همین هنگام به آرامی و عمیق نفس بکشید.
۶. اسپری را از دهانتان بردارید و نفس خود را ۱۵-۱۰ ثانیه یا هر قدر که می توانید نگه دارید و سپس آرام از راه دهان نفس را خارج کنید.
۷. پس از استفاده دهان خود را با آب گرم بشویید تا از عوارض جانبی مانند برفک دهانی جلوگیری شود.
۸. اگر از دو اسپری استفاده میکنید، ابتدا اسپری گشادکننده مجاری هوایی مانند سالبوتامول و سپس اسپری کورتیکواستروئید مانند بکلومتازون را با فاصله زمانی ۵-۱۰ دقیقه مصرف کنید.
۹. اگر مصرف اسپری، بیش از یکبار توصیه شده است به مدت یک دقیقه صبر کنید و سپس کلیه مراحل را انجام دهید.
۱۰. شما باید طبق دستور پزشکتان از اسپری استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی و یا ظهور علائم جدی تر به پزشکتان اطلاع دهید.
۱۱. هنگام اسپری کردن مراقب چشمان خود باشید تا دارو با چشمان شما تماس پیدا نکند.
۱۲. اسپری را در جای خشک و خنک نگه دارید و از یخ زدگی حفظ کنید.

۱۳. اسپری را دور از دسترس کودکان نگه دارید.

توجه داشته باشید که پس از خالی شدن اسپری آن را دور بیندازید و از سوزاندن آن اجتناب کنید.



## آشنایی با آسم یار و نحوه صحیح استفاده از آن

آسم یار وسیله ای مانند یک مخزن کوچک می باشد که انتهای آن به اسپری وصل می شود و از طرف دیگر داخل دهان قرار می گیرد و موجب سهولت در استفاده از اسپری دهانی می شود و موجب دارورسانی بهتر می شود.

## مراحل استفاده از آسم یار

۱. ابتدا اسپری را به خوبی تکان دهید.
۲. درپوش اسپری و آسم یار را بردارید.
۳. قسمت دهانی اسپری را به آسم یار متصل نمایید.
۴. با یک بازدم عمیق هوای ریه را خارج نمایید.
۵. قسمت دهانی آسم یار را در دهان بگذارید و دهان خود را کاملاً ببندید.
۶. اسپری را یک بار فشار دهید و چندین بار به آرامی نفس بکشید (حداقل ۴-۵ مرتبه) اگر صدای سوت از دستگاه شنیده می شود نشانه این است که خیلی سریع نفس می کشید.
۷. نفس خود را به مدت ۱۱ ثانیه نگه دارید ، بعد از این مدت به آهستگی نفس بکشید.

## مراحل استفاده از کپسول استنشاقی (spinhaler)

کپسول های استنشاقی حاوی پودر استنشاقی دارویی است که در کنترل آسم و تنگی مجاری تنفسی به کار می روند. پودر این کپسول ها از راه دهان و با یک تنفس عمیق وارد ریه می شود.

۱. نخست درپوش دستگاه را باز کنید.
۲. دهانی سفید رنگ را به بالا بکشید تا جای قرارگیری کپسول را ببینید.
۳. کپسول را از سر رنگی آن در وسیله استنشاقی قرار دهید.
۴. دستگاه را به حالت افقی نگه داشته با حرکت دادن قسمت وسط دستگاه کپسول را داخل دستگاه ثابت کنید و با حرکت دادن قسمت متحرک دستگاه به جلو و عقب کپسول را سوراخ کنید.
۵. هوای ریه را تا آنجا که ممکن است خارج کنید.
۶. دستگاه را به حالت افقی نگه داشته و آن را بین لب ها قرار دهید و دهان را کاملاً ببندید.
۷. سر را کمی به عقب تمایل کنید.
۸. یک نفس عمیق از طریق وسیله استنشاقی بکشید.
۹. به مدت ۱۱ ثانیه نفس خود را نگه دارید، سپس به آهستگی نفس بکشید.
۱۰. پس از اتمام تنفسش دارو دهانی را باز کنید و با وارونه کردن دستگاه کپسول را خارج کنید. (کپسول چه استفاده شده چه استفاده نشده نباید داخل دستگاه باقی بماند)
۱۱. دستگاه را ماهانه و در سایر زمانهای لازم با آب ولرم و بدون استفاده از مواد پاک کننده شستشو دهید و به آهستگی بتکانید تا آبی درون دستگاه باقی نماند.

تهیه کننده: واحد ارتقا سلامت، خانم امیدوار

تاریخ تهیه: اردیبهشت ۱۴۰۴