

آشنایی با اسم یا تنگی نفس

FARSI/DARI Introduction to Asthma



۱- داروهای گشاد کننده لوله های تنفسی. مثل سالبوتامول

این دارو روی ماهیچه های بیرونی راههای تنفسی به سرعت اثر کرده و در نتیجه راه تنفسی باز شده و تنفس آسان و بیمار آرام میشود.

این دارو به صورت یک اسپری کوچک آبی رنگ است و باید همیشه همراه بیمار باشد. و در واقع معمولاً در هنگام بروز حملات اسم جهت بهبود سریع بیمار استفاده می شود.

اگر کسی بیشتر از سه بار در هفته نیاز به اسپری آبی رنگ داشته باشد، نشان دهنده شروع یک اسم و یا یک اسم با درمان نا کافی است و حتماً باید به دکتر مراجعه کنید.



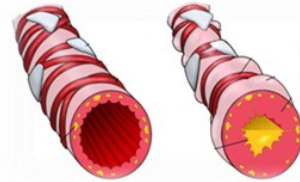
اسم چیست؟

اسم یک بیماری مزمن راههای تنفسی است. افراد مبتلا به اسم دارای راههای تنفسی حساس به محرکهای مختلف هستند. تنفس یعنی دم و بازدم در این بیماران به سه دلیل اساسی زیر آسان و طبیعی نیست..

۱- جدار داخلی راههای تنفسی ملتهب و متورم شده است.

۲- افزایش ترشحات غلیظ داخل راههای تنفسی

۳- تنگ شدن عضلات جدار بیرونی راههای تنفسی



۲- داروهای ضد ورم و پیشگیری کننده. (کورتن ها)

این قسم داروها به صورت اسپری های قهوه ای و یا نارنجی است.

این داروها از طریق کاهش تورم داخلی راههای تنفسی و از بین بردن ترشحات داخل لوله های تنفسی به درمان کمک می کنند.

- همه افراد مبتلا به اسم نیاز به این دسته داروها ندارند.
- در صورت تجویز این داروها، باید هر روز و مرتب مصرف شود، حتی اگر حالتان خوب است تا دارو اثربخش و مفید باشد.
- این داروها احتمال بروز حملات شدید اسم را کاهش می دهد.



نشانه های اسم کدامند؟

۱- وقتی تنفس شما به هر دلیلی مؤثر و کامل نیست،

۲- خس خس سینه

۳- سفتی و درد قفسه سینه هنگام تنفس

۴- سرفه های مداوم و محرك اغلب شبانه و صبح زود و نیز

هنگام فعالیت های بدنی عادی و ورزش



بعضی عوامل ایجاد کننده:

ذرات گرد و غبار. ذرات ناشی از حیوانات خانگی

کپک و قارچ. سیگار و الودگی های هوا

بعضی داروها. مواد نگهدارنده غذایی

بعضی بیماریها مثل سرما خوردگی. و بیماری ریفلکس

احساسات و هیجان ها و فشارهای روحی و روانی

هوای سرد. ورزش و فعالیت های بدنی

۳- داروهای ترکیبی

- اسپری و داروها به رنگ های بنفش، قرمز یا سفید می باشند.

- ترکیبی از داروهای نوع اول و نوع دوم هستند. یعنی ترکیبی از داروهای پیشگیری کننده و شل کننده عضلات بیرونی لوله های هوایی با طول اثر طولانی.

- احتمال بروز حملات اسم را کاهش می دهد.



داروهای اسم:

انواع مختلفی از داروها برای کمک به این بیماران وجود دارد، که

باید پس از معاینه و توسط پزشک تجویز و مصرف شوند.

اگر این علائم را دارید، حتماً به دکتر مراجعه کنید:

- بیدار شدن به علت سرفه، خس خس سینه و یا اشکال در تنفس
- نیاز به اسپری آبی رنگ بیش از سه بار در هفته
- مشکل تنفسی در هنگام کار و فعالیت معمولی روزانه
- وقتی از اثر بخشی و تأثیر داروی خود مطمئن نیستید.

نشانه های یک حمله اسم:

- اگر شخصی را با این نشانه ها دیدید :
- تنفس کوششی ، یعنی سختی و مشکل در انجام دم و باز دم
- احساس سفتی و گرفتگی شدید در قفسه سینه
- قادر به حرف زدن نباشد.
- شخص ترسیده ، بیقرار و مضطرب است.
- در این وقت به هیچ وجه، بلافاصله از اسپری آبی رنگ استفاده نکنید. این احتمالاً یک حمله اسم است!

بلافاصله کمکهای اولیه یک حمله اسم را به ترتیب زیر شروع کنید:

" قدم اول "

بیمار را راست و با زاویه ۹۰ درجه بنشانید، و با ملایمت با حرف بزنید و به او اطمینان و دلداری بدهید.

" قدم دوم "

- دارو را به طریق زیر شروع کنید،،،،،
- اسپری آبی را تکان دهید.
- بهتر است هنگام مصرف اسپری از محفظه مخصوص استفاده شود.
- یک پاف به داخل محفظه اسپری کنید.
- چهار بار تنفس از طرف دیگر محفظه

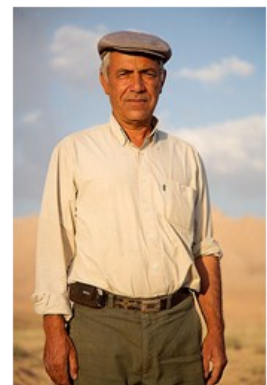
" قدم سوم "

چهار دقیقه منتظر بمانید.
اگر بیمار بهتر نشد ، قدم دوم را تکرار کنید.

" قدم چهارم "

- اگر هنوز حمله اسم بهتر نشده، باید به اورژانس ۰۰۰ زنگ بزنید.
- به اپراتور (تلفن چی) بگویید، یک بیمار با حمله اسم داریم تا رسیدن آمبولانس و کمک های پزشکی، قدم دوم را همچنان ادامه دهید.

توجه داشته باشید اگر در این شرایط به اسپری آبی و محفظه مخصوص دسترسی نداشتید، می توانید از Bricanyl Turbuhaler آبی رنگ استفاده کنید، البته استفاده از این وسیله در حملات شدید امکان پذیر نیست



کنید، نگران نباشید ، می توانید در تمام ساعات روز و در طول هفته برای گرفتن مترجم با این شماره تماس بگیرید. 131450