

Emergency Services

Asthma (Adult)

خدمات اورژانس

آسم (بزرگسالان)

زمان در خواست کمک

بهتر است زود کمک بخواهید. صبر نکنید تا حمله آسم شما تشدید شود.

آسم چیست؟



آسم (خوانده میشود آز- ما) وقتی اتفاق میفتد که مجاری تنفسی (یا لوله های تنفسی) در ششهای شما متورم شده یا آنکه تحریک شده باشند.

چنین وضعیتی نفس کشیدن را مشکل میکند.

در موارد زیر با پزشک تماس بگیرید:

- هنگام فعالیت نفس کم میاورید.
- هنگام استراحت خس خس میکنید.
- به دلیل تنفسان راه رفتن یا حرف زدن برایتان مشکل است.
- 15 دقیقه بعد از مصرف داروی استنشاقیتان، تنفسان بهتر نشود.
- از داروی استنشاقیتان هر 2 تا 3 ساعت باید استفاده کنید.
- احساس غش کردن دارید.
- از کار شاق نفس کشیدن خسته شده اید.
- بدلیل نفس کشیدنتان ، خوب نمیخوابید.

هیچ کس نمیداند چه چیزی باعث آسم میشود. موارد زیر ممکن است موجب آسم شود:

- یک حساسیت (مانند گرد و غبار، کپک، گرده گیاهان یا شوره های پوستی حیوانات)
- یک محرک (مانند دود ، آلودگی هوا، بخارهای غلیظ یا عطر)
- یک واکنش به دارو
- ورزش سنگین
- یک سرما خوردگی یا یک عفونت سینه
- احساسات (مانند عصبانیت یا اضطراب)
- تغییرات در دمای هوا

در موارد زیر فوراً با 9-1-1 تماس بگیرید:

- ناگهان متوجه میشوید که این حالات را دارید:
 - نفس تنگی
 - خس خس شدید
 - سرفه شدید
 - تنگی قفسه سینه
- با استفاده از داروی استنشاقیتان بهتر نمیشوید.
- بدلیل نفس نداشتن نمیتوانید حرف بزنید.
- لبها یا انگشتانان به کیودی میگرایند.

اگر یکبار دچار آسم شوید ، همیشه آسم خواهید داشت. پزشک خانواده شما برای یادگیری چگونگی زندگی با آسم، کنترل آن و محدود کردن حملات، شما را کمک خواهد کرد.

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

وقتی به خانه میرسید:

- استراحت کنید.
- دارو(ها) را طبق دستور مصرف کنید.
- از کسی بخواهید تا امروز را با شما بماند یا به شما سر بزند.
- با پزشک خانواده خود ظرف 24 ساعت تا 48 ساعت آینده قرار بگذارید.
- خود را از آنچه که میتواند باعث تحریک یک حمله شود دور نگه دارید.

برای آگاهی بیشتر، خوب است سوال کنید:

- از دکتر خانوادگی تان
- از داروسازتان
- با شماره 1-1-8 (برای ناشنوایان و کم شنوایان با شماره 7-1-1) تماس حاصل کرده یا به آدرس وبسایت www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید.

توصیه هائی برای زندگی با آسم

- هر وقت یک متخصص بهداشتی جدید را ملاقات میکنید، مطمئنا راجع به آسم خود با او صحبت کنید.
- برای آنکه بگذارید دیگران از آسم شما مطلع باشند، یک علامت شناسائی پزشکی (هشدار پزشکی) را با خود حمل کنید.
- با پزشک خود یک "برنامه عملی آسم" را تدارک ببینید. این برنامه در مورد کارهاییست که شما و دیگران در کنار شما در صورتیکه حمله آسم شدید داشته باشید لازم است انجام دهند. آنها بنویسید و کپی های آنها در خانه، مدرسه یا محل کار قرار دهید.

برگرفته با کسب مجوز از "آسم- به خانه رفتن" (مه 2009) توسط مراقبت های بهداشتی پروینس