

# عناوینی برای تمام سنین

کونژکتیویت / قرمزی چشم  
۱۳۰



سوزش سردل  
۱۳۳



نیش زنبور یا دیگر حشرات  
۱۳۶



کشیدگی یا پیچ خوردگی  
اندام ها  
۱۳۹



زخم ها و خراشیدگی ها  
۱۴۲



سوختگی های سطحی  
۱۴۵



آفتاب سوختگی  
۱۴۸



تنگی نفس  
۱۵۱



آسم  
۱۵۵



# کونژکتیویت / قرمزی چشم

قرمزی چشم، آزرده‌گی سفیدی چشم و پلک است. این آزرده‌گی باعث می‌شود چشم شما قرمز یا صورتی‌رنگ شود. قرمزی چشم می‌تواند ناشی از ضربه، حساسیت، عفونت یا دلایل دیگری باشد. از دلایل شایع قرمزی چشم، عفونت پلک و سفیدی چشم (کونژکتیویت) است. یکی از شایع‌ترین علت چشم قرمز التهاب ملتحمه یا کونژکتیویت است. التهاب ملتحمه یا کونژکتیویت شایع‌ترین بیماری چشمی است و شدت آن از یک پرخونی خفیف همراه با اشک ریزش تا حالت شدید آن که همراه با ترشح فراوان چرک است متفاوت است. پرخونی (قرمزی چشم) برجسته‌ترین علامت بالینی در کونژکتیویت است. این بیماری به راحتی از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. برای پیشگیری از سرایت عفونت، شستن کامل دست‌ها هم توسط فرد مبتلا و هم توسط مراقب بسیار مهم است. اغلب هنگامی که فردی به قرمزی چشم مبتلا می‌شود، اشک ریزش بیش‌تری پیدا می‌کند. این امر چشم را هنگام برخاستن از خواب ناراحت و دلمه‌دار می‌کند. چشم را با حوله‌ای آغشته به آب گرم که روی چشم می‌گذارید با ملایمت پاک کنید. یک ساعت بعد دوباره چشم را بررسی کنید. اگر ترشح دلمه‌ای چشم اندک باشد، احتمالاً علت آزرده‌گی چشم عفونت ویروسی است.

ولی اگر ترشح زیاد چرکی یا رشته‌رشته شکل گرفته است، علت احتمالاً باکتریایی است. کونژکتیویت آزاردهنده است ولی نباید خیلی دردناک باشد. اگر درد زیادی وجود دارد باید به پزشک مراجعه کنید. از دستورات **توصیه‌های خانگی** (صفحه ۱۳۲) پیروی کنید تا بتوانید در خانه این مساله را حل کنید.

به یاد داشته باشید در فصل آرزوی (از بهار تا پاییز)، چشم قرمز خارش‌دار اغلب واکنشی آلرژیک است تا کونژکتیویت عفونی.

## علائم ممکن در همه سنین:

نشانه‌های زیر در یک یا هر دو چشم قابل مشاهده است:

- قرمزی چشم
- تورم پلک
- خارش
- چشم دلمه‌دار یا چرکی
- احساس شن در چشم (احساس جسم خارجی در چشم)
- آبریزش زیاد
- احساس خراشیدگی یا سوزش
- احساس پری دور چشم‌ها
- ترس از نور (فتوفوبی)





# کونژکتیویت / قرمزی چشم

برای تمام سنین

از اینجا  
شروع کنید

قرمزی چشم

- آیا قرمزی شدید یا تورم اطراف چشم وجود دارد؟ یا
- آیا درد اطراف چشم یا پشت چشم وجود دارد؟ یا با حرکات چشم درد ایجاد می‌شود؟ یا
- آیا تب دارید؟ (صفحه ۹۶ را ببینید) یا
- آیا در دید مشکل دارید؟ یا
- آیا کودک تازه متولد شده است؟ یا
- آیا به تازگی جراحی چشم انجام شده است؟ یا
- آیا از لنز تماسی استفاده می‌کنید؟ یا
- آیا نور درخشان چشم را می‌زند؟ یا
- آیا متوجه شده‌اید که دو مردمک هم‌اندازه نیستند؟

**بله**

برای درد از استامینوفن،  
بروفن یا آسپرین  
استفاده کنید  
(صفحه ۶۰ را ببینید)  
و هم‌اکنون به بیمارستان  
مراجعه کنید.



**خیر**

۶۰ دقیقه پس از تمیز کردن چشم با آب گرم و حوله، بررسی کنید:

آیا ترشح دلمه دار از چشم  
دارید؟

آیا ترشح چرکی (کرمی) از  
چشم دارید؟

به توصیه‌های خانگی (ب)  
صفحه ۱۳۲ نگاه کنید.

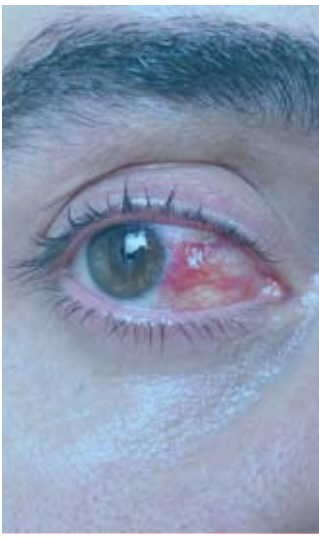
به توصیه‌های خانگی (الف)  
صفحه ۱۳۲ نگاه کنید.

از ابتدای این نمودار هر ۶ تا ۸ ساعت به ارزیابی وضعیت بپردازید.

**بله**

به مرکز بهداشتی  
درمانی مراجعه کنید.

اگر پس از ۴۸ تا ۷۲ ساعت بهتر نشدید؛



# کونژکتیویت /

## قرمزی چشم

برای تمام سنین

## توصیه‌های خانگی

### پیشنهاد‌های الف

۱. به پزشک مراجعه کنید. ممکن است برای شما قطره آنتی‌بیوتیکی تجویز شود. در چشم مبتلا ۲ قطره ۴ بار در روز بریزید. این درمان را ۷ روز ادامه دهید. اگر چشم پس از ۳ روز بهبود نیافت مجدد به پزشک مراجعه کنید.
۲. در صورت نیاز چشم را با حوله‌ای گرم و آب جوشیده ولرم شده تمیز کنید.
۳. حوله‌های گرم یا سرد را ۲۰ دقیقه روی چشم خود قرار دهید. این کار ناراحتی، فشار و تورم چشم را آرام می‌کند. ببینید سرما یا گرما بهبود بهتری برای تان ایجاد می‌کند، از همان استفاده کنید.
۴. از دود و دیگر چیزهایی که چشم را آزار می‌دهد، پرهیز کنید.
۵. از استفاده از لنزهای چشمی تا ۲ یا ۳ روز پس از بهبود قرمزی چشم خودداری کنید.

### پیشنهاد‌های ب

۱. به پزشک مراجعه کنید ممکن است برای شما قطره‌های ضداحتقان تجویز شود. افراد مبتلا به بیماری شدید قلبی یا پرفشاری خونی که خوب تحت کنترل نیستند نباید از داروهای ضداحتقان استفاده کنند. برای اطلاعات بیش تر در مورد داروهای ضداحتقان به صفحه ۱۷۸ مراجعه کنید. برای انتخاب این داروها از دکتر چشم پزشک و داروساز کمک و راهنمایی بخواهید.
۲. در صورت نیاز چشم را با حوله‌ای گرم و آب جوشیده ولرم شده تمیز کنید.
۳. از دود و دیگر چیزهایی که چشم را آزار می‌دهد، پرهیز کنید.
۴. اگر خارش شدید دارید ممکن است آلرژی باعث مشکل چشم شما شده باشد. قرص‌های آنتی‌هیستامین یا قطره‌های حاوی آنتی‌هیستامین می‌تواند کمک‌کننده باشد. برای اطلاعات بیش تر در مورد این داروها به صفحه ۱۷۹ مراجعه کنید. برای انتخاب این داروها از چشم پزشک و دکتر داروساز کمک و راهنمایی بخواهید.
۵. از استفاده از لنزهای چشمی تا ۲ یا ۳ روز پس از بهبود قرمزی چشم خودداری کنید.

# سوزش سر دل

سوزش سر دل به صورت احساس سوزش سر معده حس می‌شود که تا قفسه سینه بالا می‌آید. این ناراحتی بیشتر پس از خوردن غذا، هنگام دراز کشیدن، افزایش فشار داخل شکمی (خم شدن یا بلند کردن چیزی) رخ می‌دهد. غذاهای چرب، غذاهای پرادویه، نعناع، قهوه، شکلات، الکل و استعمال دخانیات می‌توانند سوزش سر دل ایجاد کنند. تقریباً ۹۰ درصد افراد گاهی این سوزش را تجربه می‌کنند ولی عده‌ای دیگر در اکثر مواقع سوزش سر دل را تجربه می‌کنند. افرادی که به سوزش شدید یا مکرر مبتلا هستند ممکن است لازم باشد برای کنترل علائم به پزشک مراجعه و به طور مرتب دارو مصرف کنند. هر کس که سوزش سر دل دارد و بلع غذا با دشواری انجام می‌شود (لقمه گیر می‌کند یا آهسته پایین می‌رود)، باید به پزشک مراجعه کند. گاهی بعضی از داروهای تجویزی، سوزش سر دل را افزایش می‌دهند. اگر داروی جدیدی به شما تجویز شده و این امر با شروع یا تشدید سوزش سر دل هم‌زمان شده است، به پزشک خود مراجعه کنید. از تابلوی صفحه ۱۳۴ برای تصمیم‌گیری در مورد مراجعه به پزشک کمک بگیرید.

## علائم ممکن در همه سنین:

- ◀ احساس سوزش سر معده و در پشت جناغ سینه (که با خم شدن، دراز کشیدن و خوردن بدتر می‌شود)
- ◀ پس زدن غذا و طعم ترش و تلخ در دهان (به‌خصوص با خم شدن) و یا تولید بیش از حد بزاق
- ◀ علائم همراه می‌تواند شامل آروغ زدن بعد از غذا باشد.



# سوزش سردل

## برای تمام سنین



از اینجا  
شروع کنید

سوزش سردل

- آیا تعریق، استفراغ، تنگی نفس، سرگیجه یا سنگینی سینه وجود دارد؟ یا
- آیا سابقه بیماری قلبی دارید؟ یا
- آیا اجابت مزاج خون‌آلود یا قیری شکل دارید؟ یا
- آیا خون استفراغ کرده‌اید؟

**بله**

هم اکنون به بیمارستان  
مراجعه کنید.



**خیر**

از داروهای ضد اسید استفاده کنید

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۳۵  
را مطالعه کنید

آیا سوزش سردل شدید، ۱۰ دقیقه پس از مصرف ضد اسید همچنان  
ادامه دارد؟

**بله**

هم اکنون به بیمارستان  
مراجعه کنید.



**خیر**

- آیا کاهش وزن غیرمنتظره داشته‌اید؟
- آیا غذا پس از بلع گیر می‌کند یا آهسته پایین می‌رود؟
- آیا بیش از ۳ بار در هفته سوزش سردل دارید؟

**بله**

به پزشک مراجعه  
کنید.

**خیر**

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۳۵  
را مطالعه کنید

آیا پس از ۲ تا ۴ هفته درمان، هنوز علائم دارید؟

**بله**

به پزشک مراجعه  
کنید.

**خیر**

به درمان ادامه دهید

# سوزش سردل برای تمام سنین

## توصیه‌های خانگی

۱. داروهای ضد اسید (آنتی اسید) که اسید معده را خنثی می‌کنند بدون نسخه قابل تهیه هستند. این داروها در دو شکل قرص و شربت در بازار موجودند. این داروها می‌توانند حاوی هیدروکسید منیزیم (که می‌تواند ایجاد اسهال کند)، هیدروکسید آلومینیم (که می‌تواند باعث یبوست شود) باشند. میزان مصرف حدود ۳۰ میلی لیتر نیم ساعت بعد از غذا و موقع خواب است. برای رهایی سریع از علائم سوزش سردل می‌توان از ضد اسیدها استفاده کرد. این داروها اگر به طور منظم پس از غذا یا در هنگام خواب مصرف شوند می‌توانند به پیشگیری یا کاهش سوزش سردل کمک کنند ولی اثر بلندمدت ندارند. اگر برای کنترل علائم نیاز دارید بیش از دو بار در روز آنتی اسید مصرف کنید، باید به پزشک خود مراجعه کنید.

۲. با ایجاد بعضی تغییرات در شیوه زندگی می‌توانید سبب کاهش بروز علائم شوید:

- پس از صرف غذا ۲ ساعت دراز نکشید.
- از مصرف غذا یا مایعات ۲ الی ۳ ساعت قبل از خواب خودداری کنید.
- سر تخت را ۱۵ سانتی متر بالا ببرید. بالا نگه داشتن سر با افزودن بالش یا استفاده از بالش بلند به اندازه بالا بردن سر تخت مؤثر نیست و می‌تواند خود مشکلاتی را ایجاد کند.
- کافئین را حذف کنید یا میزان مصرف آن را محدود کنید. کافئین در قهوه، چای، شکلات و نوشیدنی‌های حاوی کولا وجود دارد. همچنین از مصرف نوشابه‌های گازدار نیز پرهیز کنید.
- از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
- در صورت امکان مصرف آسپیرین و داروهای ضدالتهابی را کاهش دهید یا قطع کنید.\* به جای این داروها از استامینوفن استفاده کنید.
- حتی الامکان از مصرف غذاهای پرچرب، گوشت‌های پرچرب، غذاهای سرخ شده، سس‌ها و غذاهای پرادویه و ترش، گوجه فرنگی و نعناع خودداری کنید.
- اگر غذایی باعث ناراحتی می‌شود، از مصرف آن پرهیز کنید.
- در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهید.

۳. بعضی داروها می‌توانند علائم سوزش سردل را تشدید کنند. اگر با شروع دارویی جدید علامت دار شدید، با پزشک خود مشورت کنید.

۴. اگر یکی از این داروها را امتحان کرده‌اید ولی علائم کاملاً رفع نشده است و یا نیاز است که طولانی مدت و منظم به مصرف آن‌ها ادامه دهید تا علائم تخفیف یابند، باید به پزشک مراجعه کنید.

\* در مواردی که آسپیرین را به توصیه پزشک خود مصرف می‌کنید، با وی مشورت کنید.

# نیش زنبور یا دیگر حشرات

نیش زنبور و دیگر حشرات در محل گزش واکنش ایجاد می‌کند. این ناراحتی را می‌توان در منزل با کمپرس یخ و مصرف قرص آنتی هیستامین از میان برد.

## علائم ممکن در همه سنین:

### خفیف و موضعی

- ◀ مشاهده سوراخ یا نیش در محل گزش
- ◀ خارش
- ◀ درد یا سوزش
- ◀ قرمزی یا تورم محل گزش

### اصلی یا شدید (آنافیلاکسی)

- ◀ کهیر، خارش یا بثورات پوستی در سراسر بدن
- ◀ گرگرفتگی
- ◀ تورم دهان، زبان یا گلو
- ◀ سبکی سر یا سرگیجه (کاهش فشارخون)
- ◀ تنفس مشکل و صدادار
- ◀ تهوع و استفراغ
- ◀ درد شکم
- ◀ درد قفسه سینه
- ◀ اضطراب
- ◀ و در موارد شدید، کاهش سطح هوشیاری و تنفس بسیار مشکل در اثر شوک حساسیتی (آنافیلاکسی)





# نیش زنبور یا دیگر حشرات برای تمام سنین



از اینجا  
شروع کنید

نیش زنبور یا گزیدگی حشرات

(زنبور شما را نیش زده یا حشرات شما را گزیده‌اند)

- آیا در تنفس مشکل دارید؟ یا
- آیا در گلو یا دهان تورم دارید؟ یا
- آیا به شدت سرتان گیج می‌رود و احساس سبکی سر دارید؟ یا
- آیا پیش‌تر سابقه واکنش شدید به نیش زنبور یا حشرات داشته‌اید؟

**بله**

یک قرص آنتی‌هیستامین  
میل کنید و فوری به  
بیمارستان مراجعه کنید.



**خیر**

- آیا تعداد نیش‌زدگی زیاد است؟  
(بیش از ۱۰ نیش زنبور عسل، زنبور گاوی و ...)

**بله**

هم اکنون به بیمارستان  
مراجعه کنید.



**خیر**

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۳۸  
را مطالعه کنید

- پس از ۴۸ ساعت:  
آیا تب، افزایش قرمزی یا رشته‌های قرمز رنگ که به سمت ریشه اندام  
می‌روند وجود دارد؟

**بله**

به بیمارستان مراجعه  
کنید.



**خیر**

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۳۸  
را مطالعه کنید

- اگر پس از ۷ تا ۱۰ روز علائم برطرف نشده یا هر یک از علائم بیش‌تر شد؛

**بله**

به بیمارستان مراجعه  
کنید.





## نیش زنبور یا دیگر حشرات برای تمام سنین

### توصیه‌های خانگی

۱. اگر شما قبلاً واکنش حساسیتی به نیش زنبور یا حشرات داشته‌اید باید فوراً آنتی‌هیستامین دریافت کنید (صفحه ۱۷۹ را ببینید). اگر از پیش حساسیت نداشته‌اید صبر کنید و اگر قرمزی، تورم، یا خارش رخ داد برای رفع این علائم، آنتی‌هیستامین بخورید.
۲. روی محل گزش به مدت حداکثر ۲۰ دقیقه بسته یخ بگذارید تا از قرمزی و تورم بکاهد. تا زمانی که تورم و قرمزی وجود داشته باشد، می‌توانید هر ساعت ۲۰ دقیقه این کار را تکرار کنید.
۳. نیش حشره را باید هر چه سریع‌تر و در اولین فرصت ممکن خارج کرد. نیش حشره را سالم و به آرامی بدون فشار روی کیسه زهر از محل گزش خارج کنید. تأخیر در کشیدن نیش حتی اگر چند ثانیه بیشتر طول بکشد، باعث می‌شود که زهر بیش‌تری وارد بدن شود.
۴. عضو آسیب دیده را با آب فراوان و صابون، بدون اعمال فشار و انجام ماساژ، شستشو دهید و کمپرس سرد کنید.
۵. گذاشتن خمیر درست شده از جوش شیرین و آب در محل گزش، به کاهش درد کمک می‌کند.
۶. آنتی‌هیستامین بدون نسخه یا کرم هیدروکورتیزون می‌تواند آزدگی و خارش پوست را کاهش دهد. از دکتر داروساز برای انتخاب داروی مناسب کمک بگیرید.
۷. اگر در گذشته واکنش شدیدی به نیش زنبور یا حشرات داشته‌اید، این مسأله را با پزشک خود در میان بگذارید و یا به بیمارستان مراجعه کنید.
۸. توجه داشته باشید که به دلیل احتمال کاهش سطح هوشیاری، رانندگی فرد آسیب دیده به مرکز درمانی مجاز نیست.

# کشیدگی و پیچ‌خوردگی اندام‌ها

تاندون‌ها و لیگامان‌ها به عبارتی، چسب نگهدارنده بدن هستند. تاندون‌ها عضلات را به استخوان‌ها و لیگامان‌ها استخوان‌ها را به یکدیگر متصل می‌کنند. تاندون‌ها و لیگامان‌ها نیز ممکن است همراه با عضلات، کبود، پاره یا بریده شوند. کشیدگی عضلات و پیچ‌خوردگی تاندون‌ها و لیگامان‌ها به طور شایع به دنبال استفاده زیاد از اندام‌ها، انجام فعالیت‌های ورزشی و یا ضربه (به ویژه به دنبال فعالیت‌های ورزشی نامرتب و گه‌گاه) رخ می‌دهند. استراحت، بستن، کمپرس سرد و بالا نگه داشتن سبب تسریع در بهبود می‌شود. این آسیب‌های «بافت نرم» به آهستگی در طول ۱ هفته بهبود می‌یابد. استفاده مجدد زود هنگام از عضو آسیب‌دیده می‌تواند آسیب را طولانی کند. به یاد داشته باشید به علت خشکی حاصل از بی‌حرکی در طول شب، حرکت اندام آسیب‌دیده در ابتدای صبح می‌تواند دشوار باشد. با قدری صبر این خشکی در ساعت‌های اولیه رفع می‌شود.

## علائم ممکن در همه سنین:

- ◀ درد و حساسیت در مفصل یا عضله
- ◀ تورم و قرمزی مفصل یا عضله
- ◀ کبودی در اطراف مفصل یا عضله
- ◀ دشواری در حرکت مفصل یا عضله



# کشیدگی و پیچ خوردگی اندامها

## برای تمام سنین

از اینجا  
شروع کنید

احتمال کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی لیگامان

- نمی‌توانید روی پای آسیب‌دیده بایستید؟ یا
- نمی‌توانید مفصل را به طور معمول خم کنید؟ یا
- آیا تغییر شکل واضح در مفصل یا عضله دیده می‌شود؟ یا
- آیا پوست موضع، بریدگی، خراشیدگی یا کبودی دارد؟

**بله**

از مسکن استفاده کنید (استامینوفن، بروفن یا آسپرین) و فوری به بیمارستان مراجعه کنید.



خیر

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۴۱ را مطالعه کنید

- آیا پس از انجام توصیه‌های خانگی، درد هم‌چنان شدید است؟

**بله**

به بیمارستان مراجعه کنید.



خیر

در طی ۴۸ ساعت اول با وجود درمان:

- قرمزی و تورم زیاد شده است؟ یا
- آیا برای حرکت مفصل هنوز مشکل دارید؟ یا
- آیا درد شدید هم‌چنان باقی مانده است؟

**بله**

به بیمارستان مراجعه کنید.



خیر

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۴۱ را ادامه دهید

- آیا پس از ۱ هفته، عضله یا مفصل هنوز حرکت طبیعی خود را بازنیافته است یا درد شدیدی وجود دارد؟

**بله**

به بیمارستان مراجعه کنید.



# کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها برای تمام سنین

## توصیه‌های خانگی

۱. استراحت، کمپرس سرد، بستن، بالا نگه داشتن:

در طول ۴۸ ساعت اول، عضو آسیب‌دیده را استراحت دهید. استفاده از آویز گردن (برای دست) یا چوب زیر بغل (در آسیب پا) می‌تواند کمک‌کننده باشد.

یخ برای کاهش تورم مورد استفاده قرار می‌گیرد. می‌توانید از یخ، بسته‌های سرد یا حتی حبوبات یخ‌زده استفاده کنید تا بتوانید ناحیه آسیب‌دیده را به‌خوبی ببوشانید. در ۲ ساعت اول ۲۰ دقیقه یخ را روی محل آسیب بگذارید و ۲۰ دقیقه بعد بردارید. پس از آن ۵ بار در روز هر بار ۲۰ دقیقه یخ را روی محل آسیب بگذارید. برای پیشگیری از سرمازدگی، یخ یا مواد یخ‌زده را درون حوله بپیچید و حوله را روی موضع قرار دهید.

از باندکشی برای بستن نواحی متورم استفاده کنید. شما می‌توانید از این باندها برای حمایت از محل آسیب‌دیده استفاده کنید. از فشردن بیش از حد موضع آسیب‌دیده با باندکشی خودداری کنید.

بالا نگه داشتن عضو آسیب‌دیده باعث کاهش تورم می‌شود. دست را با آویز گردنی و پا را با گذاشتن یک بالش یا متکا بالا نگه دارید.

۲. پس از ۴۸ ساعت می‌توانید هم‌چنان از یخ استفاده کنید یا از درمان با گرما به جای آن بهره بگیرید. از هر کدام که حس بهتری می‌دهد، استفاده کنید. در طول ۴۸ ساعت اول از به کار بردن گرما خودداری کنید زیرا باعث افزایش تورم می‌شود. به یاد داشته باشید پوست بدون پوشش را در معرض کیسه‌های آب گرم قرار ندهید. برای پیشگیری از سوختگی کیسه آب گرم را درون حوله‌ای بپیچید.

۳. پس از ۴۸ ساعت به آرامی عضو آسیب‌دیده را حرکت دهید ولی از کارهایی که باعث درد شدید در موضع می‌شود، خودداری کنید.



# زخم‌ها و خراشیدگی‌ها

یک خراشیدگی، توسط خراشیدن، سائیدن یا بریدن خارجی ترین لایه پوست ایجاد می‌شود. خراشیدگی یک جراحت سطحی در نظر گرفته می‌شود ولی اغلب موارد دردناک است و خون از زخم نشت داشته که به راحتی به وسیله فشار مستقیم قابل کنترل است. درحالی که خراشیدگی‌های کوچک ممکن است تهدید کننده نباشند ولی خراشیدگی‌هایی که در سطح بزرگی از بدن ایجاد می‌شوند جای نگرانی دارند. در این موارد، خونریزی ممکن است خطر جدی به حساب نیاید ولی آلودگی و عفونت جراحات نیازمند توجه است. زخم‌ها و خراشیدگی‌ها بسیار شایع هستند و به آسانی در خانه قابل درمانند. اگر محدوده خراشیدگی بزرگ است یا زخم‌ها عمیق هستند یا به نظر می‌رسد عفونت وجود داشته باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. اکثر خراشیدگی‌ها ظرف ۱ تا ۲ هفته بهبود می‌یابد.

جراحات نفوذی / سوراخ شدگی عموماً توسط یک جسم نوک تیز که با فشار به داخل بافت نرم رانده می‌شود، ایجاد می‌شوند. زخم ورودی ممکن است در ظاهر کوچک بوده و خونریزی کمی ایجاد کند. به هر حال چنین جراحاتی ممکن است عمیق و تخریب کننده بوده و خونریزی شدید داخلی ایجاد کنند. شدت آسیب دیدگی به محل، اندازه جسم سوراخ کننده، عمق نفوذ و نیروهایی که در ایجاد آن دخیل بوده‌اند، بستگی دارد. تعیین شدت و گستردگی آسیب بر اساس زخم خارجی که دیده می‌شود مشکل است بنابراین پس از اقدامات ذکر شده در توصیه‌های خانگی، جهت درمان به مرکز درمانی مراجعه کنید.

## علائم ممکن در همه سنین:

- ◀ پوست زخم شده که ممکن است خونریزی بکند یا نکند.
- ◀ وجود گرد و خاک و اجسام خارجی در خراشیدگی‌ها
- ◀ پوست از هم جدا نشده است.



# زخم‌ها و خراشیدگی‌ها

## برای تمام سنین



از اینجا  
شروع کنید

زخم یا خراشیدگی

- بله**
- آیا جراحی به صورت شکاف در پوست است و یا لایه‌های زیرین یا عمیق تری از پوست را درگیر کرده است؟
  - آیا محل جراحی دچار درد، تورم و یا تغییر رنگ است؟

خیر

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۴۴  
را مطالعه کنید

- بله**
- آیا آلودگی و اجسام خارجی در زخم وجود دارد که نمی‌توانید آن‌ها را تمیز کنید؟ یا
  - آیا در اطراف زخم یا خراشیدگی قرمزی فزاینده‌ای وجود دارد؟ یا
  - آیا جراحی عمیق است؟ یا
  - آیا از ناحیه آسیب‌دیده چرک بیرون می‌آید؟ یا
  - آیا درد فزاینده وجود دارد؟ یا
  - آیا تب دارید؟ (به صفحه ۹۶ مراجعه کنید)
  - آیا محدودیت حرکتی دارید؟

خیر

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۴۴  
را ادامه دهید

هر روز روند بهبود زخم یا خراشیدگی را ارزیابی کنید.

به بیمارستان مراجعه  
کنید.



به بیمارستان مراجعه  
کنید.





# زخم‌ها و خراشیدگی‌ها برای تمام سنین

## توصیه‌های خانگی

۱. خراشیدگی را با آب گرم بشویید تا از خون و ضایعات پاک شود. بگذارید آب، روی محدوده خراشیدگی روان گردد. اگر ناراحتی ناشی از شستشو مانع شستن ناحیه می‌شود، ناحیه را با حوله مرطوب گرم خیس کنید. برای پاک کردن محل خراشیدگی از گاز استریل و یا تمیزترین پارچه موجود استفاده کنید. ممکن است لازم باشد ناحیه را با کشیدن گاز روی آن از اجسام خارجی تمیز کنید. می‌توان شستن را هر چقدر که برای تمیز کردن کامل منطقه خراشیده لازم است، ادامه داد. برای این کار آب تمیز و صابون لازم است.
۲. خونریزی را با کمک فشار مستقیم و بالا بردن محل آسیب دیده کنترل کنید.
۳. اگر درد مانع تمیز کردن همه اجسام خارجی از خراشیدگی است می‌توان از یک بی‌حس کننده موضعی (مثل بکتین) برای کاهش درد بهره گرفت اما در هر صورت باید از آلودگی بیشتر جلوگیری کرد و تا آن جا که ممکن است زخم را تمیز نگه داشت. اگر در اطراف زخم ذرات مواد خارجی وجود دارد، به وسیله یک گاز استریل یا پارچه تمیز آن‌ها را پاک کنید. همیشه تمیز کردن را از زخم به سمت خارج و اطراف آن انجام دهید. هرگز ذرات یا ضایعات فرو رفته در زخم را شخصا از آن جدا نکنید.\*
۴. زخم را پانسمان و بانداژ کنید. از یک پانسمان استریل و خشک استفاده کنید و پانسمان را در محل به وسیله بانداژ ببندید. مطمئن شوید که بانداژ خیلی محکم نیست.
۵. می‌توانید برای کاهش درد از استامینوفن، آسپیرین یا بروفن استفاده کنید. افراد زیر ۲۰ سال نباید آسپیرین مصرف کنند، برای اطلاعات بیش تر به صفحه ۱۸۰ مراجعه کنید.
۶. بررسی کنید که آیا در ۱۰ سال گذشته ایمن‌سازی (واکسیناسیون) یادآور کزاز انجام شده است؟ اگر نشده باید به پزشک مراجعه کنید. یادآور کزاز معمولا طبق برنامه آخرین ایمن‌سازی در سن ۱۴ سالگی انجام می‌گیرد.

\* این کار باید توسط پرسنل مرکز بهداشتی درمانی انجام شود.



# سوختگی های سطحی

سوختگی های کوچک حتی اگر تاول هم داشته باشند، در خانه قابل درمانند. سوختگی ها باید تمیز شوند و تمیز نگه داشته شوند. استفاده از صابون و آب برای تمیز کردن کافی است. مهم است که در طول زمان سوختگی را بررسی کرد زیرا ممکن است وضع آن تغییر کند. سوختگی های خفیف باید بین ۱ تا ۲ هفته التیام یابند.

## سوختگی درجه ۱:

سوختگی سطحی، سوختگی است که فقط لایه فوقانی پوست را درگیر می کند. پوست در ظاهر صورتی یا قرمز رنگ و خشک است و یا تورم مختصر وجود دارد ولی تاول ایجاد نمی شود و پوست در لمس نرم و حساس است. اگر چه سوختگی سطحی است ممکن است بسیار دردناک باشد. اغلب بعد از چند روز بهبود می یابد. این سوختگی در اثر تماس با گرمای شعله آتش که تنها چند ثانیه طول می کشد، مایعات داغ یا آفتاب ایجاد می شود این سوختگی در عرض ۴۸ تا ۷۲ ساعت بهبود یافته و جای سوختگی باقی نمی ماند.

## سوختگی درجه ۲:

سوختگی با ضخامت نسبی است که لایه های زیرین پوست را درگیر می کند. به همین دلیل با تاول و درد شدید همراه است. جهت بهبود نیازمند ۱ تا ۲ هفته زمان می باشد و روی پوست جای سوختگی (اسکار) به جای می گذارد.

## سوختگی درجه ۳:

سوختگی تمام ضخامت پوست است که تمام لایه های پوست را درگیر می کند و به علت تخریب انتهای اعصاب خیلی دردناک نیست ولی مناطق اطراف این سوختگی که سوختگی با ضخامت نسبی دارند، درد شدیدی خواهند داشت. این سوختگی ها نیازمند مراجعه فوری به بیمارستان هستند. لباس های تنگ و سوخته و زیورآلات را باید از تن فرد مصدوم بیرون آورد. در صورتی که لباس به محل سوختگی چسبیده باشد به جای سعی در کندن آن، اطراف آن را قیچی کنید.

## علائم ممکن

### در همه سنین:

- ◀ قرمزی
- ◀ درد و حساسیت هنگام لمس
- ◀ احساس سوزش و درد
- ◀ تورم
- ◀ تاول
- ◀ پارگی سطحی پوست
- ◀ در موارد شدید آسیب لایه های زیرین پوست





# سوختگی های سطحی

## برای تمام سنین

از اینجا  
شروع کنید

سوختگی درجه ۲

**بله**

- آیا سوختگی وسیع است؟ **یا**
- آیا سوختگی روی صورت، چشم ها و گوش ها است؟ **یا**
- آیا سوختگی در ناحیه کشاله ران و شرمگاهی است؟ **یا**
- آیا سوختگی در دست ها و پاهاست؟ **یا**
- آیا تاول های بزرگ ایجاد شده است؟ **یا**
- آیا پوست کنده شده است؟ **یا**
- آیا پوست سفید و بدون درد است؟ **یا**
- آیا سوختگی به علت مواد شیمیایی یا به خاطر برق گرفتگی است؟ **یا**
- آیا فرد مصدوم مسن یا کودک است؟ **یا**
- آیا فرد مصدوم از قبل مبتلا به بیماری های پزشکی است؟ **یا**
- آیا سوختگی دور تا دور یک ناحیه از بدن مثل بازو، پا یا قفسه سینه را احاطه کرده است؟

**خیر**

توصیه های خانگی صفحه ۱۴۷  
را مطالعه کنید

**بله**

- آیا با توصیه های خانگی درد کنترل می شود؟ **یا**
- آیا قرمزی رو به گسترش در اطراف سوختگی وجود دارد؟ **یا**
- آیا قرمزی و التهاب پیشرونده وجود دارد؟ **یا**
- آیا اکنون تب دارید؟ (به صفحه ۹۶ مراجعه کنید).

**خیر**

توصیه های خانگی صفحه ۱۴۷  
را ادامه دهید

روزانه روند بهبودی محل سوختگی را بررسی کنید.

به توصیه های خانگی  
صفحه ۱۴۷ نگاه  
کنید و همین حالا  
به بیمارستان مراجعه  
کنید.



به بیمارستان مراجعه  
کنید.



# سوختگی های سطحی

## برای تمام سنین

### توصیه های خانگی

#### سوختگی درجه ۱:

پوست سوخته باید تمیز نگه داشته شود، با آب و صابون محل سوختگی را بشویید. ناحیه سوخته را ۲۰ دقیقه در آب تمیز و سرد و سپس ۲۰ دقیقه در آب تمیز و ولرم غوطه ور کنید، این کار سبب کاهش درد خواهد شد. برای مراقبت از پوست محل سوختگی، می توانید روی محل سوختگی پماد حاوی روغن ماهی (پماد سوختگی)، پماد اکسیدروی و یا سیلورسولفادیاژین بمالید.

نیازی به پیشگیری با آنتی بیوتیک و تزریق واکسن کزاز نیست. تنها ایمن سازی ناقص کودکان باید تکمیل شود.

#### سوختگی درجه ۲ خفیف که نیاز به مراجعه به بیمارستان ندارد:

باید لباس های تنگ و سوخته و زیورآلات از تن فرد مصدوم خارج شود. هرگز سعی نکنید تاول ها را پاره یا تخلیه کنید زیرا باعث بروز آلودگی شده و اتلاف مایع را زیاد می کند.

ناحیه سوخته را توسط پانسمان استریل خشک بپوشانید. از یک پانسمان تمیز غیرچسبنده یا یک پارچه کتان بدون پرز استفاده کنید و از محل سوختگی محافظت کنید تا تاول ها پاره نشوند. اگر تاول ها پاره شدند روی محل سوختگی پماد سوختگی یا اکسیدروی یا سیلورسولفادیاژین بمالید و سپس از یک پانسمان تمیز غیرچسبنده و بدون پرز استفاده کنید (می توانید محل سوختگی را پانسمان نکنید). از پمادهای ضد میکروبی مانند موپیروسین، تتراسیکلین یا جنتامایسین در محل سوختگی استفاده نکنید.

به پزشک جهت بررسی محل سوختگی مراجعه کنید.

اگر از آخرین واکسیناسیون کزاز شما ۱۰ سال می گذرد، برای دریافت آن به مرکز درمانی مراجعه کنید.

# آفتاب‌سوختگی

آفتاب‌سوختگی مشابه دیگر سوختگی‌هایی است که با تماس با اجسام داغ رخ می‌دهند. آفتاب‌سوختگی معمولاً سطح وسیع‌تری از پوست را شامل می‌شود ولی میزان سوختگی خفیف است. آفتاب‌سوختگی می‌تواند با لرز، تب و گاهی با کم‌آبی همراه باشد. درمان سوختگی شامل خنک کردن پوست، کنترل ناراحتی حاصله و حفظ پوست از آسیب بیش‌تر است. مراقب کم‌آبی باشید (شوک ناشی از آفتاب). سوختن و برنزه کردن پوست هر دو احتمال خطر سرطان پوست را افزایش می‌دهد. هیچ نوع سوختن یا برنزه کردن بدون ضرر نیست. به یاد داشته باشید از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. به یاد داشته باشید که کودکان حتی اگر برای مدت کوتاهی بیرون می‌روند، ضدآفتاب استفاده کنند. در تابستان تنها ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا پوست بسوزد.

## علائم ممکن در همه سنین:

- ▶ پوست قرمز حساس
- ▶ پوست تاول‌زده
- ▶ تب یا لرز
- ▶ کم‌آبی (به صفحه ۷۹ برای کودکان و ۱۱۴ برای بزرگسالان مراجعه کنید)
- ▶ پوسته پوسته شدن، خارش، سوزن سوزن شدن
- ▶ شوک ناشی از آفتاب (صفحه ۱۵۰ را ببینید).



# آفتاب سوختگی

## برای تمام سنین



از اینجا  
شروع کنید

آفتاب سوختگی

- آیا تب بالای  $38/5$  درجه سانتی‌گراد دهانی دارید؟ یا
- آیا تاول‌ها زیاد یا بزرگند؟ یا
- آیا علائم شوک ناشی از آفتاب دارید؟ (به بخش الف صفحه ۱۵۰ نگاه کنید)

**بله**

از داروهای مسکن (استامینوفن، بروفن، آسپرین و ...) استفاده کنید و فوری به بیمارستان مراجعه کنید.



**خیر**

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۵۰ را مطالعه کنید

در طی ۱۲ ساعت آینده به ارزیابی مجدد دما و دیگر علائم بپردازید.

آیا حال تان بدتر می‌شود؟

**بله**

به بیمارستان مراجعه کنید.



**خیر**

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۵۰ را ادامه دهید



# آفتاب سوختگی

## برای تمام سنین

### توصیه‌های خانگی

#### الف) علائم کم آبی و شوک ناشی از آفتاب

- تب بیش تر از ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد دهانی
- ضربان قلب بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه در حالت استراحت
- عدم تعریق
- سبکی سر و سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن
- گیجی
- گرفتگی عضلات
- از حال رفتن
- سردرد
- تهوع و استفراغ

تمام این موارد در صورتی که فرد مصدوم الکل مصرف کرده باشد، سریع تر بروز می‌کند.

### درمان آفتاب سوختگی

۱. پوست سوخته را با دوش سرد یا حوله مرطوب خنک کنید. در نواحی عرق سوز از موادی مانند پودر بچه استفاده نکنید.
۲. مایعات فراوان بنوشید.
۳. چندین بار در روز کرم مرطوب‌کننده به همه نواحی به مقدار کافی بمالید.
۴. از استامینوفن، آسپرین یا بروفن برای کنترل تب و درد استفاده کنید. به افراد زیر ۲۰ سال آسپرین ندهید. برای اطلاعات بیش تر به صفحه ۱۸۰ مراجعه کنید.
۵. حس سوزن سوزن شدن یا خارش را می‌توان با مالیدن پماد هیدروکورتیزون ۱ درصد که بدون نسخه قابل تهیه است درمان کرد.
۶. آنتی‌هیستامین می‌تواند خارش را کاهش دهد. برای اطلاعات بیش تر به صفحه ۱۷۹ مراجعه کنید.
۷. پوست سوخته را حتی پس از مالیدن کرم ضدآفتاب دوباره در معرض آفتاب قرار ندهید. کلاه، پیراهن آستین بلند و شلوارهای بلند بپوشید.
۸. همیشه کلاه داشته باشید و از ضد آفتاب با درجه اس پی اف (SPF) ۳۰ یا بالاتر برای پیشگیری از آفتاب سوختگی استفاده کنید.
۹. برای کودکان نیز به اندازه کافی ضدآفتاب بزنید.

# تنگی نفس

یکی از ناراحت‌کننده‌ترین احساساتی که هر فرد می‌تواند تجربه کند تنگی نفس است؛ این حس که شما نمی‌توانید هوای کافی استنشاق کنید، می‌تواند حتی دردناک باشد. کارکرد ریه حیاتی است و خوشبختانه ما با ظرفیت ریوی بیش از آنچه نیاز داریم متولد می‌شویم. از دست رفتن کارکرد ریه می‌تواند نتیجه بالا رفتن سن، تخریب یا آسیب ریه باشد. گاهی از دست رفتن کارکرد ریه می‌تواند برگشت‌پذیر باشد مانند آنچه در آسم یا عفونت ریه رخ می‌دهد.

با هر نفس، شما اکسیژن را وارد و دی‌اکسیدکربن را خارج می‌کنید. اکسیژن برای تولید انرژی در سلول‌های بدن لازم است و دی‌اکسیدکربن پسماند این فرآیند است. تنگی نفس یا به علت کاهش اکسیژن در بدن شما یا به دلیل افزایش سطح دی‌اکسیدکربن که به طور طبیعی مسئول میل به تنفس است، ایجاد می‌شود. هر عاملی که با ورود و خروج هوا در ریه تداخل کند توانایی ریه برای جذب اکسیژن و خروج دی‌اکسیدکربن را کاهش می‌دهد و شما احساس تنگی نفس می‌کنید. در این بخش ما به شایع‌ترین علل تنگی نفس می‌پردازیم. گاهی بیش از یک دلیل مسئول تنگی نفس است.

## آسم



آسم شایع‌ترین بیماری مزمن کودکان و مسئول بخش عمده‌ای از تنگی نفس در نوجوانان و بزرگسالان است. آسم می‌تواند دیگر بیماری‌ها مانند تخریب ریه ناشی از دود سیگار، بیماری قلبی و پنومونی (عفونت ریه) را تشدید کند.

**برای فهم تاثیر آسم بر تنفس، به این مثال ساده توجه کنید:**

دمیدن از طریق یک «لوله» ساده‌تر از دمیدن از طریق «نی آشامیدنی» است؛ هر چه قطر مجرا کمتر باشد دمیدن هوا دشوارتر است. در آسم راه‌های هوایی به دلیل تورم و انقباض عضلانی که اندازه راه هوایی را کنترل می‌کند، تنگ می‌شوند. نتیجه تنفس صدادار و همراه با خس‌خس و دشواری بیش‌تر در ورود و خروج هوا است. هر چند آسم می‌تواند تنفس را بسیار دشوار کند، تغییرات موقت است و کاملاً با درمان رفع می‌شود.

عوامل مختلفی می‌توانند باعث شروع حمله آسم شوند. حساسیت، عفونت، ورزش، هوای سرد، تنش و دود سیگار از شایع‌ترین محرک‌ها هستند. اما برخی از افراد بدون هیچ دلیل واضحی به حمله دچار می‌شوند.

درمان آسم شامل پرهیز از مواجهه با محرک‌های شناخته شده و استفاده از داروهایی است که تورم یا انقباض عضلات را کاهش می‌دهند تا راه‌های هوایی تنگ شده باز شوند. اغلب مبتلایان برای درمان به بخش اورژانس مراجعه می‌کنند ولی می‌توان بسیاری از این حملات را با داروی مناسب در خانه درمان کرد.

# تنگی نفس

## ریه سیگاری‌ها: بیماری انسداد مزمن ریه (COPD)

بسیاری از مردم از سیگار کشیدن خودداری می‌کنند زیرا احتمال سرطان ریه را افزایش می‌دهد اما خطر اصلی سیگار تخریب آهسته و پیوسته نواحی میکروسکوپی ریه است که مسئول تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن هستند. بسیاری از سیگاری‌ها در جوانی شروع به سیگار کشیدن می‌کنند که ظرفیت ریوی آن‌ها بیش از حد نیازشان است. با گذشت زمان، به دلیل تخریب ناشی از دود سیگار ظرفیت ریوی به طور آهسته و پیوسته به طور برگشت‌ناپذیر کاهش می‌یابد.

در نهایت فرد سیگاری کم‌کم متوجه می‌شود توانایی تنفسی وی در حال تغییر است. این افراد به تدریج با فعالیت‌هایی که پیشتر به کم آوردن نفس منجر نمی‌شد، نفس کم می‌آورند. در این زمان تغییرات بسیار شدید است و ممکن است برگشت‌پذیر نباشد. هر چند مبتلایان به COPD می‌توانند از بعضی داروها برای بهبود کارکرد تنفسی بهره بگیرند، استمرار سیگار کشیدن در نهایت تخریب بسیاری ایجاد می‌کند. در این شرایط بسیاری از مبتلایان بدون استفاده از اکسیژن کمکی قادر به انجام کارهای روزمره خود نیز نخواهند بود. سطوح بالاتر دی‌اکسید کربن می‌تواند بر کارکرد مغز و قلب تأثیر گذارد.

## نارسایی احتقانی قلب

هنگامی که به عضلات قلب یا دریچه‌های قلب آسیب وارد شود به حرکت درآوردن خون برای قلب چندان آسان نخواهد بود. این وضع به ایجاد فشار برگشت منجر می‌شود. مایع در ریه جمع می‌شود و در بافتی که حبابچه‌های هوا را از مویرگ‌های ریوی جدا می‌کند تجمع کرده، ورود اکسیژن و خروج دی‌اکسید کربن را دشوارتر می‌سازد. در نهایت سطح اکسیژن خون افت می‌کند و همه بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

درمان نارسایی احتقانی قلب شامل داروهایی است که میزان مایع را کم می‌کنند تا عمل پمپ کردن قلب بهبود یابد و احتمال تخریب بیش‌تر قلب کاهش یابد. گاهی لازم است دریچه‌های خراب قلبی ترمیم یا تعویض شوند.

## عفونت ریه (پنومونی)

پنومونی به عفونت ریه گفته می‌شود. علت عفونت ریه می‌تواند ویروسی یا باکتریایی باشد. هر چند برای درمان اکثر عفونت‌های ویروسی دارویی وجود ندارد، عفونت‌های باکتریایی به آنتی‌بیوتیک پاسخ می‌دهند. برای شایع‌ترین عوامل باکتریایی پنومونی بزرگسالان واکسن وجود دارد. از پزشک خود راهنمایی بخواهید - هنگامی که ریه عفونت می‌یابد تورم یافته و ممکن است درست کار نکند. اگر به دلیل آسیب‌های پیشین کارکرد ریه شما محدود شده باشد ممکن است تنگی نفس بروز کند. علائم پنومونی عبارتند از تب و تعریق، سرفه با خلط یا بدون خلط و درد هنگام تنفس. اگر فکر می‌کنید عفونت ریه دارید به پزشک خودتان یا بیمارستان مراجعه کنید.



# تنگی نفس برای تمام سنین

از اینجا  
شروع کنید

تنگی نفس

• آیا شما به آسم مبتلا هستید؟

**بله**

به بخش (الف) توصیه‌های  
خانگی نگاه کنید.  
(صفحه ۱۵۴)

**خیر**

• آیا مدت طولانی است سیگار می‌کشید؟

**بله**

به بخش (ب) توصیه‌های  
خانگی نگاه کنید.  
(صفحه ۱۵۴)

**خیر**

• آیا بیماری قلبی تشخیص داده شده دارید؟

**بله**

به بخش (پ) توصیه‌های  
خانگی نگاه کنید.  
(صفحه ۱۵۴)

**خیر**

• آیا هم‌زمان درد یا فشار در قفسه سینه حس می‌کنید؟  
• آیا تنفس ناراحت‌کننده است؟  
• آیا تب بالاتر از ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد دهانی دارید؟  
• آیا به تازگی پاهای شما متورم شده‌اند؟  
• آیا احساس سبکی سر و سیاهی رفتن چشم دارید؟  
• آیا رنگ سر انگشتان دست، پا یا لب‌های تان مایل به آبی است؟

**بله**

هم‌اکنون به بیمارستان  
مراجعه کنید.

**H**

**خیر**

• آیا خس‌خس دارید؟

**بله**

شما ممکن است آسم  
داشته باشید. به بخش  
آسم نگاه کنید و به  
بیمارستان مراجعه  
کنید.

**H**

**خیر**

• آیا علائم امروز شما جدید است؟

**بله**

هم‌اکنون به بیمارستان  
مراجعه کنید.

**H**

**خیر**

• آیا این علائم خفیف یا به آرامی در حال تغییر است؟

**بله**

به بیمارستان مراجعه  
کنید.

**H**



# تنگی نفس

## برای تمام سنین

## توصیه‌های خانگی

### توصیه‌های خانگی الف:

۱. خود یا اعضای خانواده را از معرض عامل تحریک‌کننده دور کنید. عامل تحریک‌کننده می‌تواند ماده‌ای باشد که شما به آن آلرژی دارید مثل گرده گل، حیوانات خانگی، مایت موجود در گرد و خاک خانه و یا دود، هوای آلوده، مواد شیمیایی و ضد عفونی‌کننده، عطر، اسپرین یا دمای هوای تنفسی (خیلی گرم یا سرد) و ورزش یا تنش (استرس) باشد.
۲. اگر افشانه (اسپری) سالیوتامول یا تربوتالین که قبلاً برای تان تجویز شده است در اختیار دارید، فوری از آن استفاده کنید. اگر علائم رفع نشد یا ظرف ۱۰ دقیقه بهبودی حاصل نشد، دوز دیگری استنشاق کنید و به بیمارستان مراجعه کنید.
۳. اگر برای شما سایر داروهای استنشاقی تجویز شده است، از مصرف صحیح آن اطمینان حاصل کنید.
۴. اگر حمله‌ها با تواتر بیش‌تر رخ می‌دهند به پزشک تان مراجعه کنید تا دوز داروها را برای کاهش حملات تنظیم کند.
۵. صفحه ۱۵۵ را در مورد آسم ببینید.

### توصیه‌های خانگی ب:

افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به عفونت‌های خفیف ریوی هستند که می‌توانند کارکرد ریه را برای مدت کوتاهی کاهش دهند. علائم این عفونت عبارتند از: افزایش یا تغییر رنگ، حجم ویژه خلط و افزایش خس‌خس سینه. این عفونت‌ها ممکن است آنقدر شدید نباشند که تب ایجاد کنند اما باید به پزشک تان مراجعه کنید.

### توصیه‌های خانگی پ:

اگر شما سابقه نارسایی احتقانی قلب دارید ممکن است سابقه حمله قلبی و آنژین (درد قفسه سینه ناشی از بیماری عروق کرونر قلب) صدری هم داشته باشید. افزایش علائم نارسایی قلب ممکن است به معنای افزایش آنژین باشد. اگر شما از نیتروگلیسرین استفاده می‌کنید و الان آن را در اختیار دارید باید از آن استفاده کنید. اگر درد سینه دارید باید نیتروگلیسرین خود را زیر زبان بگذارید. شما باید ۸۱ میلی‌گرم آسپیرین مصرف کنید. اگر به طور معمول قرص مدر یا ادرارآور (دیورتیک) مصرف می‌کنید، الان یک دوز اضافه بخورید. اگر بهتر نشدید یا ظرف ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در حال بدتر شدن هستید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان بروید.

# آسم



تصور کنید زیر آب هستید و از طریق شلنگ نفس می کشید. حالا از شما می خواهند شلنگ را بانی عوض کنید، شما از طریق لوله تنگ تر به تلاش بیش تری برای تنفس نیاز دارید.

این تقریباً همان اتفاقی است که هنگام حمله آسم رخ می دهد. راه های هوایی شما لوله ای است که ریه را به بیرون وصل می کند و تورم درون این لوله ها می تواند باعث تنگی مجرا شود. افزون بر این عضلات دیواره لوله ها می توانند منقبض شده و این لوله ها را تنگ تر کنند. این علت نفس نفس زدن هنگام حمله آسم است. اگر آسم درمان نشود، التهاب می تواند آسیب دایم به ریه ها وارد آورد و نیز احتمال حملات آسمی آینده را افزایش دهد.

ممکن است آسم داشته باشید.

**بله**

- احساس تنگی نفس می کنید؟
- تنفس مستلزم کوشش زیاد است؟
- احساس تنگی در قفسه سینه می کنید؟
- خس خس سینه دارید؟
- سرفه خشکی دارید که به ناخوشی دیگری مربوط نیست؟
- سرفه مکرر در شب دارید؟
- نفس نفس زدن پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه ورزش را تجربه می کنید؟

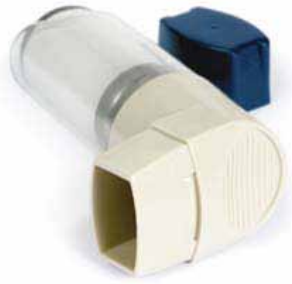
## عامل حملات آسم چیست؟

آن چه در پی می آید فهرستی از عواملی است که می توانند حمله آسم ایجاد کنند. به عبارت دیگر این فهرستی از مواردی است که افراد مبتلا به آسم باید از آن پرهیز کنند هر چند ممکن است یک فرد مبتلا به آسم با همه موارد این فهرست مشکل نداشته باشد.

- گرده گل و گیاه و حساسیت فصلی
- سرماخوردگی
- دود سیگار
- پوست و موی حیوانات خانگی
- گرد و خاک و مایت
- کپک
- هوای سرد
- بعضی غذاها
- اسپرین
- عطر
- آلودگی هوا

## توصیه های خانگی

- توصیه های پزشک تان را دقیق رعایت کنید و داروها را دقیقاً بر اساس دستورات مصرف کنید.
- یاد بگیرید که از یک جریان سنج برای پایش آسم خود استفاده کنید.
- سیگار نکشید و از استنشاق دود سیگار خودداری کنید.
- بالش و پتوی خود را در پوشش های عایق به هوا قرار دهید تا کمتر در معرض گرد و خاک قرار گیرد
- از همه مواد و مواردی که می دانید می تواند باعث حمله آسم در شما گردد اجتناب کنید.
- از نگهداری حیوانات خانگی در منزل و به خصوص اتاق خواب جدا خودداری کنید.
- فرش را از اتاق خواب بیرون ببرید.
- میزان رطوبت هوای خانه را زیر ۵۰ درصد نگه دارید.



## برای تمام سنین

### باید عملکرد داروهای آسم را بشناسید

دو دسته دارو برای کنترل آسم به کار می‌روند: داروهای کوتاه‌مدت نجات و داروهای بلندمدت کنترل‌کننده. این داروها معمولاً از طریق یک دمنده یا پافر دریافت می‌شود. شاید برای بعضی بیماران استفاده از دمنده دشوار باشد؛ مطمئن شوید که از یک فرد مراقب سلامت آموزش دیده نحوه درست استفاده از آن را یاد بگیرید.

### داروهای نجات

داروهای نجات، رفع فوری علائم آسم را ممکن می‌سازند. کار آن‌ها رفع اسپاسم عضلات راه‌های هوایی است. این داروها به سرعت هنگام حمله عمل می‌کنند، ولی مشکل زمینه‌ساز را درمان نمی‌کنند و در نتیجه از حملات بعدی پیشگیری نمی‌کنند. از شایع‌ترین داروهای نجات، سالبوتامول و تربوتالین را می‌توان نام برد.

### داروهای کنترل

این داروها به‌طور مستمر التهاب را کم می‌کنند بنابراین از حملات آتی پیشگیری می‌کنند. مهم‌ترین داروهای این دسته کورتیکواستروئیدهای استنشاقی هستند. همان‌طور که از نام آن پیداست، این داروها حاوی استروئید هستند که ضدالتهاب است. این دارو، تورم راه‌های هوایی را کاهش می‌دهد تا از علائم پیشگیری و از تخریب بلندمدت ریه جلوگیری کند.

به‌عنوان یک قانون راهنما برای ارزیابی کفایت داروهای آسم، اگر بیش از ۳ بار در هفته به داروهای نجات نیاز پیدا می‌کنید یا علامت سرفه شبانه دارید، نیاز است که با پزشک خود مشورت کنید.

## آسم ناشی از ورزش (EIA)

بسیاری از مبتلایان به آسم به فاصله کوتاهی از شروع به حرکات ورزشی به‌خصوص در هوای سرد یا آلوده دچار حمله آسم می‌شوند، بعضی هم فقط در این شرایط دچار حمله آسم می‌شوند. این مبتلایان به آسم به دلیل اسپاسم عضلات دیواره راه‌های هوایی به حمله آسم دچار می‌شوند و التهاب ندارند.

این افراد می‌توانند با استفاده از دارویی مثل سالبوتامول ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع ورزش از حمله آسم در امان بمانند. دیگر مبتلایان به آسم یا به همین ترتیب یا با افزایش دوز داروهای کنترل‌کننده (کورتیکواستروئیدها) می‌توانند از اسپاسم راه‌های هوایی پیشگیری کنند. داروهای کنترل‌کننده جلوی تشدید اسپاسم به دلیل التهاب را می‌گیرند. همچنین توصیه می‌شود پیش از شروع ورزش به آرامی خود را گرم کنید.

به خاطر داشته باشید آسم طولانی‌مدت که به خوبی کنترل نشود، می‌تواند آسیب دائمی ایجاد کند.

