

حمله آسم

اقدام کلیدی

به فرد کمک کنید تا در یک موقعیت راحت بنشیند و از او بخواهید اسپری تنفسی خود را استفاده کند.

مقدمه

آسم یک بیماری مزمن مربوط به راه‌های هوایی در ریه است. هنگامی که حمله رخ می‌دهد، راه‌های هوایی در ریه متورم و باریک شده و مخاط اضافی تولید می‌کند که تنفس را دشوار می‌سازد. همچنین ممکن است فرد سرفه و خس خس کند. حمله شدید آسم می‌تواند تهدید کننده حیات باشد. برای اغلب افراد مبتلا به آسم، توسط پزشک دارو تجویز شده و خودشان می‌توانند دارو را از طریق اسپری تنفسی استفاده کنند. کمک‌های اولیه فوری، گاهی اوقات می‌تواند از مراجعه فرد به بیمارستان جلوگیری کند. برای کودکان، آسم یک بیماری مزمن شایع در سراسر جهان است.

راه کارها

- افرادی که مشکلات تنفسی دارند ممکن است از قرارگرفتن در یک وضعیت راحت مانند حالت نشسته یا متمایل به جلو (بالا تنه متمایل به جلو و قراردادن آرنج روی زانو یا تکیه‌گاه) تسکین پیدا کنند. (پوزیشن Brace)
- ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه که با دستگاه‌های استنشاقی معمول آشنایی دارد (اسپری تنفسی، اینهاالر)، در صورتی که مقررات محلی اجازه دهد، می‌تواند به فرد در استفاده از اسپری تنفسی کمک کند.
- اگر مقررات محلی اجازه دهد، ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه که به طور تخصصی آموزش دیده است، ممکن است به صلاح‌دید خود داروی گشادکننده برونش را تجویز کند.*
- قرار دادن یک محافظه مخصوص (اسپیسر، دم یار یا آسان نفس) روی اسپری تنفسی برای تجویز دارو، ممکن است به بهبود تنفس فرد کمک کند.*

نکاتی که بهتر است بدانید

- باید به فردی که حمله آسم را تجربه می کند، اطمینان خاطر و قوت قلب داد.
- آزاد کردن هر گونه لباس تنگ و محدودکننده به فرد کمک می کند تا راحت تر نفس بکشد.
- در صورتی که فرد اسپری تنفسی نداشته باشد، اسپری تنفسی مؤثر نباشد، یا اگر فرد دچار مشکلات تنفسی شدید (تغییر وضعیت ذهنی، تنفس آهسته و کم صدا) باشد، ارائه دهنده کمک های اولیه باید با فوریت های پزشکی (EMS) تماس بگیرد. تا رسیدن کمک، به کمک و مراقبت از فرد ادامه دهید.
- ارائه دهنده کمک های اولیه باید فرد را از چیزهایی که ممکن است باعث تحریک تنفسی و حمله آسم شوند، مانند دود یا گرد و غبار دور کند.
- در صورتی که مقررات محلی اجازه دهد، ارائه دهندگان کمک های اولیه آموزش دیده، می توانند به فردی که دچار حمله آسم شده است، اکسیژن بدهند. (به تجویز اکسیژن مراجعه کنید).

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- افراد مبتلا به آسم باید به طور منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف کنند و در مورد نحوه مدیریت بیماری خود بیاموزند.
- آموزش کارکنان مدرسه در مورد آسم می تواند برای حصول اطمینان از اینکه کودکان هنگام حمله آسم در مدرسه مراقبت مناسب را دریافت می کنند، مهم باشد. این باید شامل یادگیری چگونگی کاهش احتمال بروز حملات مکرر و شدید آسم در کودکان باشد.

تشخیص زودهنگام

معمولاً، فرد مبتلا به آسم از وضعیت خودش آگاه است و اسپری تنفسی را همراه خود دارد. احتمالاً فرد بتواند اشاره کند که دچار حمله آسم شده است. آنها معمولاً در وضعیت ایستاده یا گاهی نشسته و متمایل به جلو دیده می شوند.

ممکن است این موارد را تجربه کند:

- تنفس دشوار یا سخت همراه با خس خس سینه و سرفه
- تنگی نفس، یا احساس خفگی یا فشار در قفسه سینه
- تنفس سریع و افزایش ضربان قلب
- تغییر وضعیت ذهنی از جمله مضطرب شدن، گیج شدن یا عدم پاسخگویی

مراحل کمک های اولیه

۱. به فرد کمک کنید تا در موقعیتی راحت قرار گیرد. به آنها اطمینان خاطر و قوت قلب دهید.
۲. به فرد کمک کنید تا از اسپری تنفسی خود استفاده کند. هر گونه لباس های تنگ را آزاد کنید.
۳. فوراً با فوریت های پزشکی (EMS) تماس بگیرید، اگر:
 - (a) فرد اسپری تنفسی ندارد و حمله چند دقیقه طول کشیده است
 - (b) اسپری تنفسی در عرض چند دقیقه بی اثر می شود
 - (c) فرد دچار مشکلات تنفسی شدید است
 - (d) لب، گوش، انگشتان دست یا پای فرد به رنگ آبی متمایل می شود
 - (e) فرد دچار تغییر در وضعیت ذهنی است، مانند گیج شدن یا عدم پاسخگویی
 - (f) تنفس او کند می شود، صدای کمتری دارد، یا اگر فرد خسته شده است.
۴. اگر آموزش دیده اید و دسترسی به اکسیژن مکمل وجود دارد، در صورت نیاز به فرد اکسیژن بدهید.
۵. در کنار فرد بمانید و به نظارت ادامه دهید، او را در وضعیت راحت و آرام نگه دارید تا حمله به پایان برسد. بسته به نسخه پزشکی فرد، ممکن است قبل از رسیدن کمک پزشکی دوباره از اسپری تنفسی خود استفاده کند.

توجه داشته باشید

- اگر فرد نزدیک به چیزی است که ممکن است باعث حمله آسم شود (مثلاً یک محیط دارای گرد و غبار)، به او کمک کنید تا از عوامل تحریک دور شود.
- اگر فرد از دستگاه اسپیسر (دم یار، آسان نفس) استفاده می کند، به او کمک کنید تا دستگاه را روی اسپری تنفسی خود نصب کند. زیرا به فرد کمک می کند تا داروی خود را به طور مؤثرتری تنفس کند. اسپیسرها مخصوصاً برای کودکان و بچه ها مفید هستند، اما ممکن است توسط بزرگسالان نیز استفاده شود.
- اگر فرد پاسخگو نبود راه هوایی او را باز کنید و تنفس را بررسی کنید. (به عدم پاسخگویی مراجعه شود)

سازگاری محلی

- در محیط‌هایی که اسپری تنفسی یا اکسیژن مکمل به راحتی در دسترس نیستند، به فرد کمک کنید آرام و خونسرد باشد، برای مثال با نشستن در نزدیکی یک پنجره باز که ممکن است به تنفس او کمک کند.

دریافت کمک

اگر وضعیت روانی فرد تحت تأثیر قرار گرفت، به دنبال کمک باشید، زیرا ممکن است غیرهوشیار شود. در وضعیت بحرانی، ممکن است ایست قلبی رخ دهد و تنفس فرد متوقف شود.

