

برنامه اقدامات آسم برای کودکان 12 تا 17 ساله



نام: _____ تاریخ: _____
 پزشک: _____ شماره تماس: _____

منطقه سبز - خوب | آسم کنترل شده

- در طول شب می‌توانم بخوابم
- احتیاجی به داروی آرام‌بخش مرتب ندارم
- کلاس‌های درس و فعالیت‌های خودم را از دست نمی‌دهم
- فعال هستم/ می‌توانم ورزش بکنم
- تنفس خوبی دارم (بدن سرفه یا خس خس سینه)

چه کار باید انجام دهم؟

کنترل‌کننده - باعث کاهش ورم مجرای تنفسی می‌شود



همه روزه جهت کنترل آسم مصرف شود.

پاف/دوز	بار/روز	دارو (رنگ)

آرام‌بخش - بسته به نیاز مصرف شود تا مجاری تنفسی تنگ را به سرعت باز کند

پاف/دوز	بار/روز	دارو (رنگ)

- «سرما» خوردن
- سرفه، تنگی نفس یا خس خس سینه، به خصوص در طول شب
- علائم با فعالیت و ورزش
- مصرف داروی آرام‌بخش بیش از 2 بار در هفته

منطقه زرد - احتیاط | اقدام - بازگشت بیماری

چه کار باید انجام دهم؟

به مصرف داروی کنترل‌کننده ادامه دهید - باعث کاهش ورم مجرای تنفسی می‌شود



اگر داروی آرام‌بخش هر 4 ساعت یکبار نیاز باشد یا اگر علائم آسم پس از مدت زیر بهبود نیابد

به پزشک خود مراجعه کنید.

پاف/دوز	بار/روز	دارو (رنگ)

آرام‌بخش - بسته به نیاز مصرف شود تا مجاری تنفسی تنگ را به سرعت باز کند

پاف/دوز	بار/روز	دارو (رنگ)

- کشیدگی پوست بین دنده‌ها یا پایه گلو به درون
- سرفه یا خس خس سینه بدون وقفه
- اگر داروی آرام‌بخش به مدت 4 ساعت دوام نیاورد
- دشواری در پیاده‌روی یا حرف زدن
- لب و ناخن کبود/خاکستری

منطقه قرمز - خطر | اقدام - دریافت کمک

چه کار باید انجام دهم؟

با 911 تماس گرفته یا سریعاً به نزدیک‌ترین بخش اورژانس مراجعه کنید



با استفاده از اسپیسر، و در مسیر بیمارستان یا هنگام انتظار برای رسیدن کمک، هر 20 دقیقه یکبار 5 پاف بزنیید. در صورت عدم بهبودی این کار را تکرار کنید.

لطفاً این برنامه اقدامات را دو بار در سال و در مدت 3 ماه از تغییر دارو و 2 هفته پس از مراجعه به بیمارستان یا اورژانس با پزشک خود مرور کنید. برای دسترسی به HealthLink BC با شماره 1-8-8-1-1 تماس بگیرید.

محرک‌ها

چیزهایی که باعث تحریک (یا اذیت) مجاری تنفسی شما می‌شوند محرک نام دارند. محرک‌ها آسم را تشدید می‌کنند. به محرک‌هایی که باعث تشدید آسم شما شوند توجه کنید:



ورزش

ورزش منظم برای سلامتی شما مفید است. در صورت داشتن علائم به هنگام ورزش کردن، می‌تواند بدین معنا باشد که آسم شما کنترل نشده است، به برنامه اقدامات خود مراجعه کرده (طرف مقابل) یا جهت مشاوره به پزشک خود یا کلینیک آسم مراجعه کنید.

شناخت و استفاده از دستگاه خود

شما باید از یک اسپیسر به همراه قسمت دهانی و اینهالر (پافر) مجهز به اندازه گیر دوز استفاده کنید. **سن پیشنهادی: 5 ساله و بزرگتر***

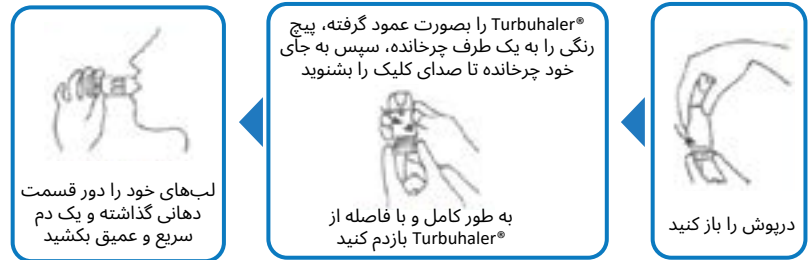
- در صورتیکه پاف دیگری تجویز شده است 30 ثانیه صبر کنید
- پس از استفاده از پیشگیری‌کننده / کنترل‌کننده، دهان خود را آب بکشید
- در صورتیکه نمی‌توانید نفس خود را نگه دارید، می‌توانید 6 تا 10 بار دم و بازدم نمایید
- در صورت امکان، دستورالعمل‌ها را جهت تنفس عمیق دنبال کنید*



سن پیشنهادی: 12 ساله و بزرگتر*

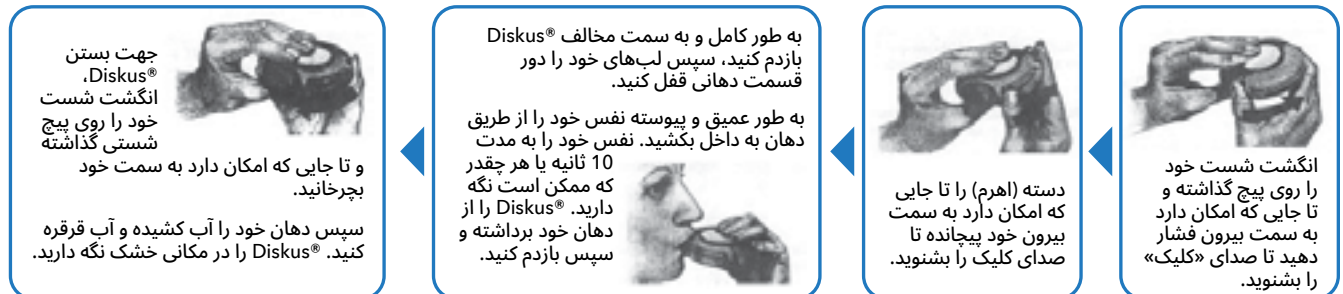
باید از **Turbuhaler®** استفاده کنید

- نیازی به نگه داشتن نفس خود ندارید
- پس از استفاده از پیشگیری‌کننده / کنترل‌کننده (کورتیکواستروئید تنفسی)، دهان خود را آب بکشید
- بازدم خود را به سمت **Turbuhaler®** بیرون ندهید (رطوبت نفس شما می‌تواند باعث گرفتگی دستگاه شود)



سن پیشنهادی: 12 ساله و بزرگتر*

باید از یک **Diskus®** استفاده کنید



جهت کسب اطلاعات بیشتر منجمله دستورالعمل کامل «آسم: تشخیص، آموزش و مدیریت» (2023) از وب سایت www.bcguidelines.ca، نسخه ترجمه شده برنامه اقدامات (قابل دسترس به زبان‌های چینی و پنجابی) و نسخه‌های PDF قابل تکمیل برنامه اقدامات و منوهای کشویی داروها بازدید کنید.



ویدئوی آسم برای خانواده‌ها
را از اینجا تماشا کنید:

<http://bit.ly/pediatric-asthma-video>

لطفاً از آدرس

amhtsa/troppus-gnipoc/ofni-htlaeh/ac.snerdlihccb.www

بازدید کرده تا اطلاعات بیشتری در خصوص آسم من جمله نحوه استفاده از **Respiclick®**، **Ellipta**، **Breezhaler®**، و وسیله **Twisthaler®** کسب کنید.

