

# برنامه اقدام آسم برای کودکان 6 تا 11 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

دارو (رنگ)

پاف/دوز

بار/روز


همه روزه جهت کنترل آسم مصرف شود.



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

دارو (رنگ)

پاف/دوز

بار/روز

--	--	--

- «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

دارو (رنگ)

پاف/دوز

بار/روز


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

دارو (رنگ)

پاف/دوز

بار/روز

--	--	--

- 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



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

به پزشک خود مراجعه کنید.

## 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 1-8-8-1-8-1 تماس بگیرید.

# اهداف درمان آسم

## 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:



آلودگی هوا

عواطف و احساسات

آب و هوا

بوهای قوی

کپک

مایت گرد و غبار

گرده گیاهان

ذرات و شوره پوست حیوانات

ویروس

دود

### سایر محرک‌ها

### ورزش

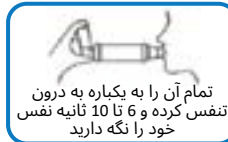
ورزش منظم برای سلامتی شما مفید است. در صورت داشتن علائم به هنگام ورزش کردن، می‌تواند بدین معنا باشد که آسم شما کنترل نشده است، به برنامه اقدامات خود مراجعه کرده (طرف مقابل) یا جهت مشاوره به پزشک خود یا کلینیک آسم مراجعه کنید.

## 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



تمام آن را به یکباره به درون تنفس کرده و 6 تا 10 ثانیه نفس خود را نگه دارید



پافر را یکبار فشار دهید



نفس خود را به طور کامل بیرون دهید



خوب تکان داده و داخل اسپیسر بگذارید

برای دستگاه‌های استنشاقی بدون شمارنده در پشت، شمارش تعداد دوزهای مصرف شده تنها راه دقیق برای دانستن مقدار دارو در دستگاه استنشاقی است. برگه ردیابی دوز را در اینجا پیدا کنید



ویدئوی آسم برای خانواده‌ها را از اینجا تماشا کنید:

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

دیدن [www.healthlinkbc.ca/health-topics/asthma-children](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/asthma-children) برای اطلاعات بیشتر درباره آسم از جمله برنامه‌های اقدام ترجمه شده و برگه ردیابی دوز استنشاقی.

