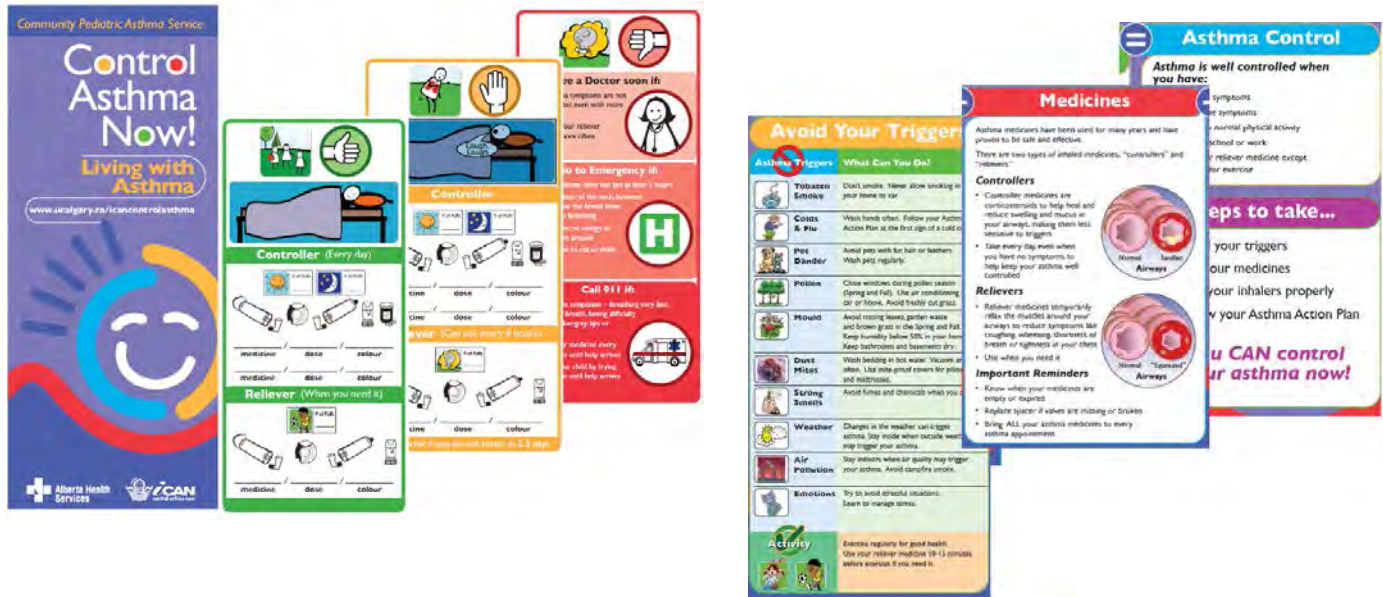


Control Asthma Now!

Living with Asthma

همین حالا آسم را کنترل کنید!
زندگی با آسم
خدمات محلی آسم کودکان



من می‌توانم همین حالا
آسم خود را کنترل کنم!



این سند بر مطالبی تاکید دارد که از منابع خدمات محلی آسم کودکان زیر
اقتباس شده است:

- همین حالا آسم را کنترل کنید! روش زندگی با آسم (نوامبر 2018)
- شمای تصویری دستگاه آسم (نوامبر 2018)

This information is provided by the Community Pediatric Asthma Service,
a program to help children and families learn to control asthma.

Visit our website at

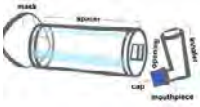
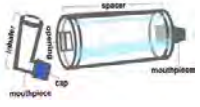
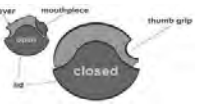
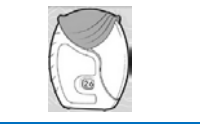
www.ucalgary.ca/icancontrolasthma



همین حالا آسم را کنترل کنید!
زندگی با آسم
خدمات محلی آسم کودکان

Farsi	نام زبان مورد استفاده در این سند (به انگلیسی)
فارسی	زبان ترجمه

روی شماره صفحه کلیک کرده و به صفحه موردنظر بروید

فهرست مطالب		
فارسی	شرح	
4	از عوامل تحریک کننده خود دوری کنید	1
5	روش کار دارو و زمان استفاده آن را بدانید	2
5	از دستگاه درست با تکنیک درست استفاده کنید	3
6	 • دم یار/پافر با اسپیسر و ماسک (تا 4 سال)	
7	 • مبدطوبرم یا ملعلاروتسد مس آ هاگتسد مدش یریگهزادن زود اب یرپسا رفاپ (MDI) رس یرپسا و کسام اب رفاپ/رایمد (لاس 4 یالاب)	
8	 • دیسکوس	
9	 • دم یار توربو	
10	 • دم یار چرخشی	
11	 • الیپتا (دم یار بیضوی)	
12	 • اسپری دماغی	
13	برنامه درمان خود را	4

آسم می‌تواند نفس کشیدن را دشوار کرده و باعث علائمی مثل سرفه، خس‌خس، تنگی نفس یا سفتی قفسه سینه شود

من می‌توانم همین حالا
آسم خود را کنترل کنم!



گام‌های ساده برای کنترل آسم عبارتند از:

- 1) هر زمان که می‌توانید از عوامل تحریک کننده خود پرهیز کنید
- 2) روش استفاده از داروی خود و زمان استفاده از آن را بدانید
- 3) از وسیله درست با تکنیک درست استفاده کنید
- 4) دستور درمان خود را دنبال کنید

در موارد زیر آسم به خوبی کنترل می‌شود:

- در طول روز علائمی ندارید
- در طول شب علائمی ندارید
- محدودیتی در انجام فعالیت فیزیکی عادی ندارید
- از مدرسه یا کار غیبت نداشتید
- نیاز به داروی تسکین‌دهنده ندارید، مگر گاهی برای ورزش

آسم نباید زندگی شما را کنترل کند.

شما می‌توانید هم‌اکنون آسم خود را کنترل کنید!

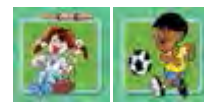
گام‌های ساده را به یاد بسپارید.



1. از عوامل تحریک کننده خود دوری کنید.	+	2. داروی خود را مصرف کنید.	+	3. دمی‌پارهای خود را درست استفاده کنید.	=	کنترل آسم
--	---	----------------------------	---	---	---	-----------

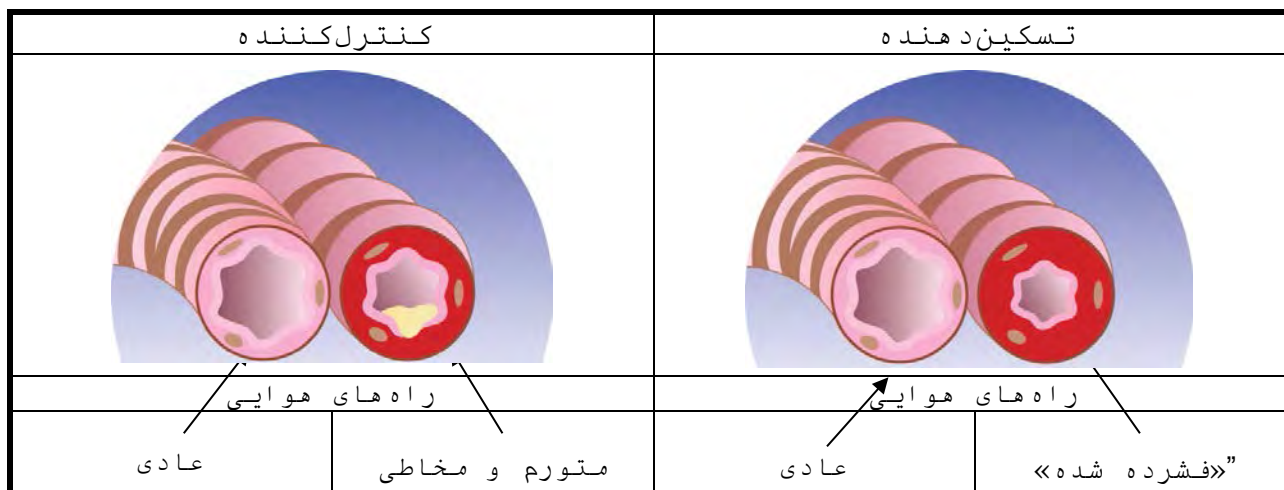
1. از عوامل تحریک کننده خود دوری کنید.

عوامل تحریک کننده آسم ❌	چکار باید کرد؟
 مصرف تنباکو	سیگار نکشید. هرگز اجازه سیگار کشیدن در منزل یا ماشین را ندهید.
 سرماخوردگی و آنفلوآنزا	مرتب دستها را بشویید. به محض مشاهده اولین علامت سرماخوردگی یا آنفلوآنزا طبق دستور درمان آسم خود عمل کنید.
 پوسته حیوانات	از حیوانات خانگی دارای خز، مو و پر پرهیز کنید. مرتب حیوانات خانگی را بشویید.
 گرده	در فصل گرده افشانی پنجره ها را ببندید (بهار و پاییز). در ماشین یا خانه از تهویه هوا استفاده کنید. از چمن تازه کوتاه شده دوری کنید.
 کپک	از برگهای پوسیده، پسماند باغ و چمن قهوه ای در فصل بهار و پاییز دوری کنید. در خانه، رطوبت را زیر 50% حفظ کنید. حمام ها و زیرزمین ها را خشک نگه دارید.
 غبار	رخت خواب را با آب داغ بشویید. مرتب جارو کشیده و گردگیری کنید. از کاورهای ضدغبار برای بالش و تشکها استفاده کنید.
 بوهای قوی	هر زمان می‌توانید از مواد شیمیایی و دود پرهیز کنید.
 آب و هوا	تغییرات آب و هوایی می‌تواند باعث تحریک آسم شود. وقتی دمای بیرون باعث تحریک آسم می‌شود، در منزل بمانید.
 آلودگی هوا	وقتی کیفیت هوا باعث تحریک آسم شما می‌شود در محل سرپوشیده بمانید. از دود آتش دوری کنید.
 عواطف	از موقعیتهای استرسزا خودداری کنید. مدیریت استرس را بیاموزید.
 فعالیت ✓	برای حفظ سلامت، مرتب ورزش کنید. اگر لازم است، 10-15 دقیقه قبل از ورزش از داروی تسکین دهنده خود استفاده کنید.



2. داروهای خود را همراه داشته باشید- کارکرد و زمان استفاده از آنها را بدانید

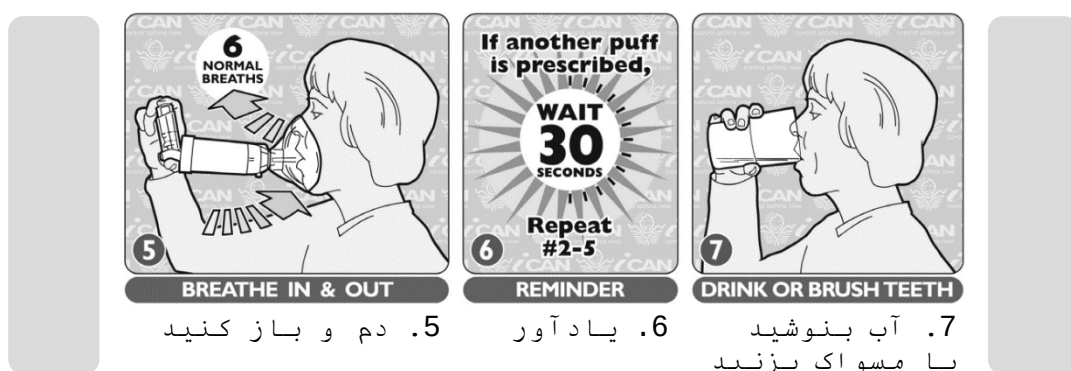
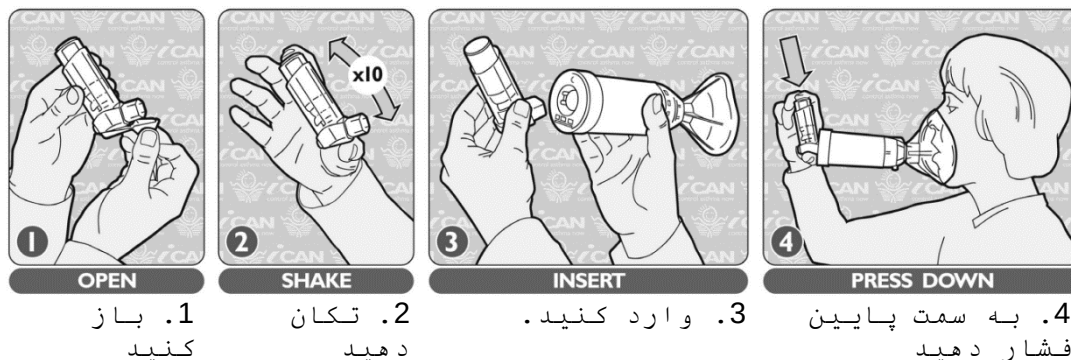
داروهای آسم سالها مصرف شده و ثابت شده است که اثربخش و ایمن هستند. دو نوع داروی استنشاقی وجود دارد، «کنترل‌گرها» و «تکسین‌دهنده‌ها».	
کنترل‌کننده‌ها	• داروهای کنترل‌کننده کورتیکواستروئید هستند که به درمان و کاهش مخاط و ورم در راه‌های هوایی شما کمک می‌کنند و میزان حساسیت آنها نسبت به عوامل تحریک‌کننده را کاهش می‌دهند. • آنها را حتی اگر علائمی ندارید، هر روز مصرف کنید تا آسم خود را به خوبی تحت کنترل قرار دهید.
تکسین‌دهنده‌ها	• داروهای تکسین‌دهنده موقتاً مایچه‌های اطراف راه‌های هوایی شما را آرام کرده و علائمی مثل سرفه، خس‌خس، تنگی نفس یا سفتی قفسه سینه را کاهش می‌دهند.
یادآوری مهم	• تاریخ انقضا یا تمام شدن داروی خود را بدانید • اگر شیر دمیاری شما افتاده یا شکسته آن را عوض کنید • در همه وقت ویزیت‌های مربوط به آسم خود، همه داروهای آسم خود را همراه بیاورید.



3. تکنیک کاربرد اسپری را بررسی کنید

- ✓ مهم است که از تکنیک درست استفاده کنید تا همه دارو به شش‌های شما برسد
- ✓ در هر ویزیت آسم، تکنیک خود را بررسی کنید
- ✓ از تارنمای <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices> روش‌های تصویری را ببینید.

دستورالعمل‌های مربوط به دستگاه آسم
دم‌یار با دوز اندازه‌گیری شده (MDI) / پافر
دم‌یار/پافر با ماسک و اسپسر (تا 4 سال)

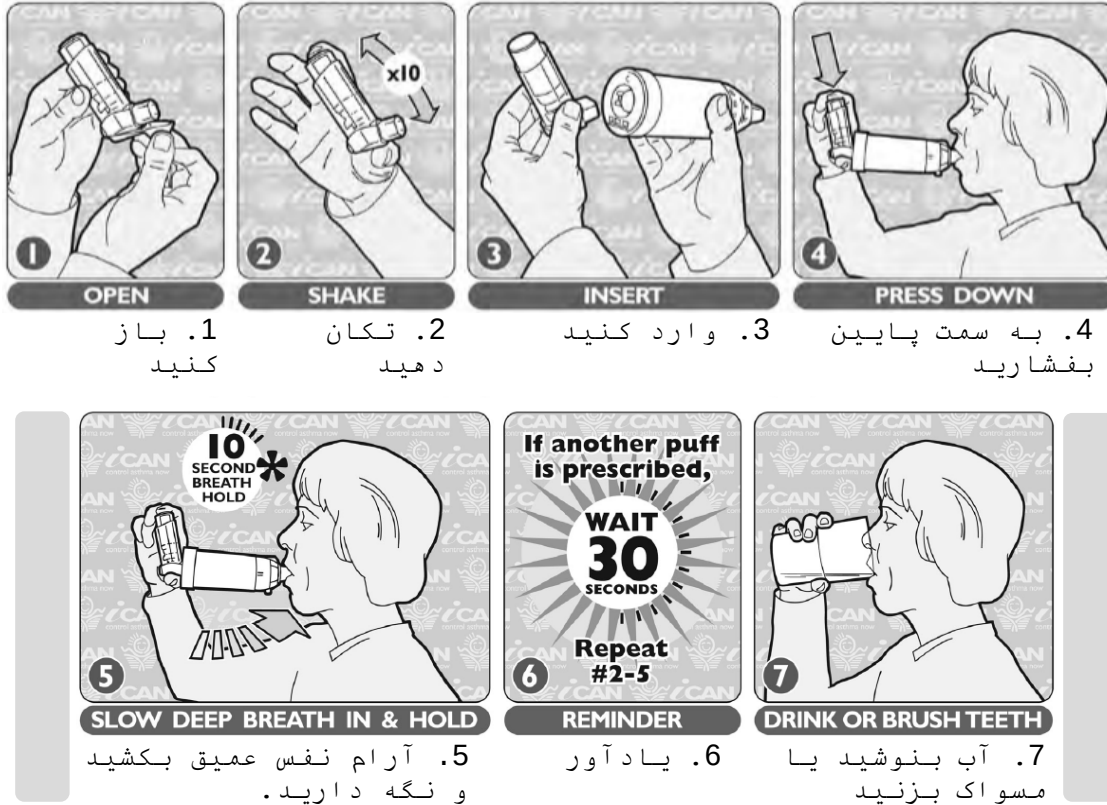


اطلاعات مهم

ویدئو	آدرس تارنمای آموزش تصویری و ویدئویی دستگاه: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
توجه	- استفاده از دم‌یار بدون اسپسر توصیه نمی‌شود - توصیه می‌شود از اسپسر با دهانه استفاده کنید تا تحویل دارو به شش بهبود یابد.
اندازه ماسک	- ماسکها در سایزهای ویژه نوزاد، کودک و بزرگسال هستند. - ماسک نباید چشم شما را بپوشاند. - اطمینان حاصل کنید که ماسک خوب دهان و بینی شما را می‌پوشاند.
اسپسرها	- اگر شیرهای اسپسر شکسته یا افتاده، آن را عوض کنید. - تمیزکردن: در آب صابون گرم شناور کنید. بگذارید خشک شود.
خالی؟	- آن را تکان دهید. اگر سبک به نظر می‌رسد یا تکان خوردن مایع را احساس نمی‌کنید، خالی است و باید عوض شود. - بعضی دستگاه‌ها شمارنده دارند. «0» یعنی خالی است. آن را دور بیندازید.
منقضی شده؟	قوطی فلزی را از پوشش پلاستیکی خارج کرده و تاریخ انقضای روی قوطی را چک کنید.
یادآور	درپوش روی پوشش پلاستیکی را سر جای خود قرار دهید تا MDI ذخیره شود.

این مطالب فقط با هدف ارائه اطلاعات تهیه شده است. نباید از آن به عنوان توصیه، دستورالعمل و یا درمان پزشکی استفاده کرد. اگر سوال خاصی دارید، لطفاً با پزشک یا متخصص سلامت مناسب مشورت کنید.

دستورالعمل‌های مربوط به دستگاه آسم اسپری
با دوز اندازه‌گیری شده (MDI) (پافر دمیار/
پافر با ماسک و اسپیسر) بالای 4 سال



اطلاعات مهم

• آدرس تارنمای آموزش تصویری و ویدئویی دستگاه: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf	ویدئو
• استفاده از دمیار بدون اسپیسر توصیه نمی‌شود. • دهانه را بین دندان قرار داده و لبها را ببندید (مثل مکیدن نی). • * اگر نمی‌توانید نفس خود را نگه دارید، 6 نفس عادی بکشید.	توجه
• اگر شیرهای اسپیسر شکسته یا افتاده، آن را عوض کنید. • صدای سوت: صدای سوت هشدار می‌دهد که نفس خود را نگه دارید. • تمیزکردن: در آب صابون گرم شناور کنید. بگذارید خشک شود.	اسپیسرها
• آن را تکان دهید. اگر سبک به نظر می‌رسد یا تکان خوردن مایع را احساس نمی‌کنید، خالی است و باید عوض شود. • بعضی دستگاه‌ها شماره‌دار دارند. «0» یعنی خالی است. آن را دور بیندازید.	خالی؟
• قوطی فلزی را از پوشش پلاستیکی خارج کرده و تاریخ انقضای روی قوطی را چک کنید.	منقضی شده؟
• درپوش روی پوشش پلاستیکی را سر جای خود قرار دهید تا MDI ذخیره شود.	یادآور

این مطالب فقط با هدف آرایه اطلاعات تهیه شده است. نباید از آن به عنوان توصیه، دستورالعمل و یا درمان پزشکی استفاده کرد. اگر سوال خاصی دارید، لطفاً با پزشک یا متخصص سلامت مناسب مشورت کنید.

دستورالعمل دستگاه آسم دم یار پودر خشک دیسکوس (6 سال به بالا)



CLOSED

1. بسته است



PUSH OPEN

2. فشرده و باز
کنید



SLIDE & CLICK

3. بکشید و
کلیک کنید



BREATHE OUT

4. بازدم کنید



DEEP BREATH IN & HOLD

5. یک نفس عمیق بکشید و
نگه دارید



RINSE & SPIT

6. دهان را شسته و آب
را بیرون بریزید



PUSH TO CLOSE

7. فشار دهید
تا بسته شود

اطلاعات مهم

• آدرس تارنمای آموزش تصویری و ویدئویی دستگاه: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf	ویدئو
• دهانه را بین دندان قرار داده و لبها را ببندید (مثل مکیدن نی)	توجه
• پنجره اعدادی دارد که میزان دوز را با شمارش معکوس می‌شمارد - «0» یعنی خالی است. آن را دور بریزید.	خالی؟
• تاریخ انقضا را در پشت دستگاه بررسی کنید.	منقضی شده؟
• دیکوس را خشک نگه دارید. • در آن نفس نکشید. • بعد از استفاده ببندید. • نظافت: دهانه را با یک دستمال یا پارچه خشک تمیز کنید.	یادآور

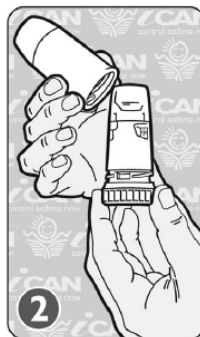
این مطالب فقط با هدف ارائه اطلاعات تهیه شده است. نباید از آن به عنوان توصیه، دستورالعمل و یا درمان پزشکی استفاده کرد. اگر سوال خاصی دارید، لطفاً با پزشک یا متخصص سلامت مناسب مشورت کنید.

دستورالعمل دستگاه آس دمیاری توربو-توربوهِیلر (6 سال به بالا)



1. CLOSED

1. بسته
است



2. TWIST OPEN

2. بچرخانید
و باز کنید



3. TURN

3. بچرخانید



4. CLICK

4. کلیک
کنید



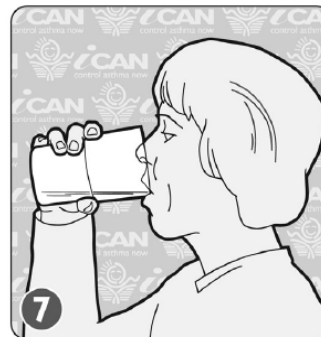
5. BREATHE OUT

5. بازدم کنید



6. DEEP BREATH IN & HOLD

6. نفس عمیق بکشید و
نگه دارید



7. RINSE & SPIT

7. دهان را شسته و آب
را بیرون بریزید.



8. TWIST TO CLOSE

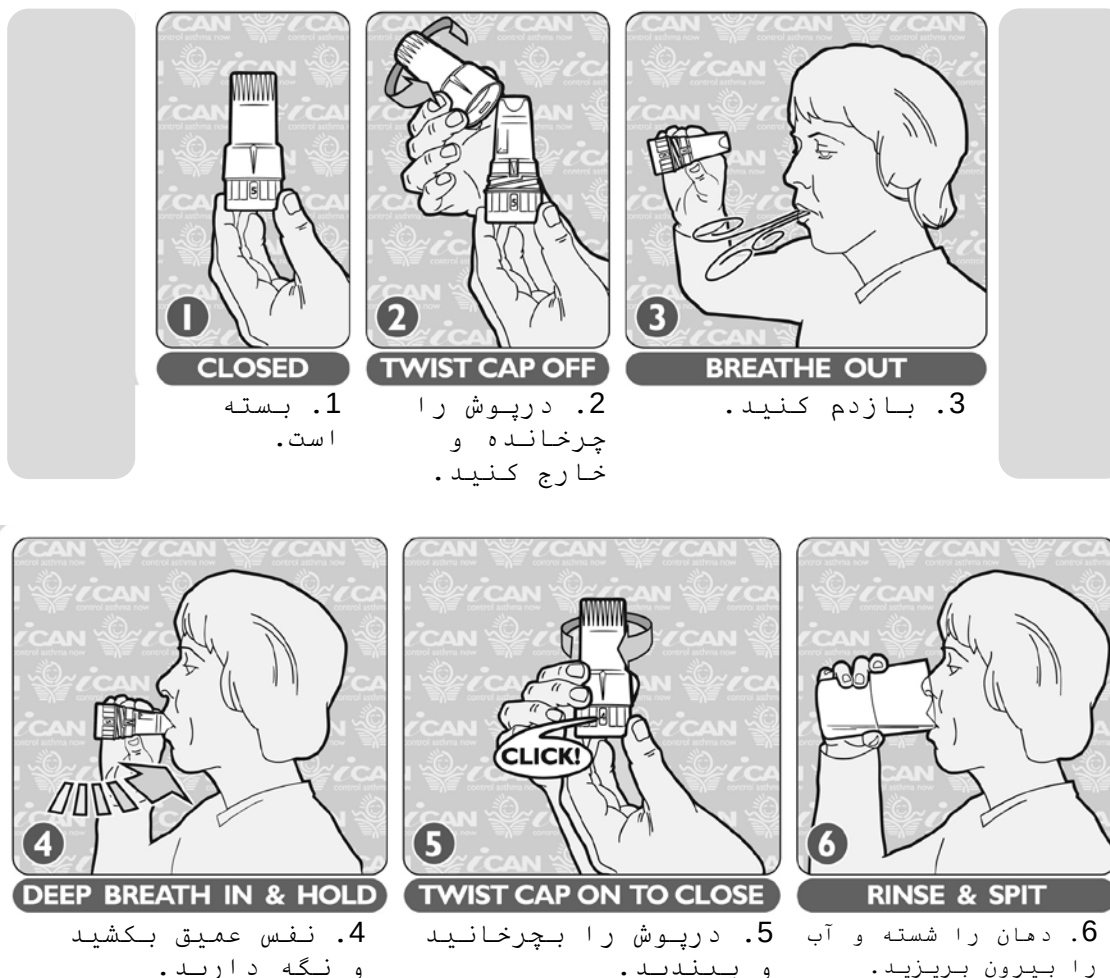
8. بچرخانید
تا بسته شود

اطلاعات مهم

• آدرس تارنمای آموزش تصویری و ویدئویی دستگاه: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf	ویدئو
• دهانه را بین دندان قرار داده و لبها را ببندید (مثل مکیدن نی)	توجه
• وقتی دوز باقیمانده به 20 می‌رسد، پنجره روی دستگاه رنگ قرمز را نشان می‌دهد.	خالی؟
• وقتی پنجره کاملاً قرمز است، دستگاه خالی است. آن را دور بیندازید.	
• پنجره بعضی دستگاه‌ها وقتی خالی است عدد «0» را نیز نشان می‌دهد. آن را دور بیندازید.	
• درپوش را برداشته و تاریخ انقضای دستگاه را چک کنید.	منقضی شده؟
• توربوهِیلر را خشک نگهدارید.	یادآورها
• در دستگاه نفس نکشید.	
• بعد از استفاده درپوش را ببندید.	
• نظافت: دهانه را با یک دستمال یا پارچه تمیز کنید.	

این مطالب فقط با هدف ارائه اطلاعات تهیه شده است. نباید از آن به عنوان توصیه، دستورالعمل و یا درمان پزشکی استفاده کرد. اگر سوال خاصی دارید، لطفاً با پزشک یا متخصص سلامت مناسب مشورت کنید.

دستورالعمل دستگاه آسم دمیاری پودر خشک دمیاری چرخشی (6 سال به بالا)



اطلاعات مهم

توجه	• دهانه را بین دندان قرار داده و لبها را ببندید (مثل مکیدن نی)
خالی؟	• پنجره اعدادی دارد که هر بار درپوش را باز می‌کنید، میزان دوز را با شمارش معکوس می‌شمارد. • وقتی دستگاه خالی است، قفل شده و دیگر نمی‌توانید درپوش را با چرخانده باز کنید. آن را در بیندازید.
منقضی شده؟	• تاریخ انقضا روی درپوش است.
یادآورها	• درپوش را بچرخانید تا یک صدای کلیک بشنوید. • در دستگاه نفس نکشید. • دمیاری چرخشی را خشک نگه دارید. • نظافت: دهانه را با یک دستمال یا پارچه تمیز کنید.
این مطالب فقط با هدف آرایه اطلاعات تهیه شده است. نباید از آن به عنوان توصیه، دستورالعمل و یا درمان پزشکی استفاده کرد. اگر سوال خاصی دارید، لطفاً با پزشک یا متخصص سلامت مناسب مشورت کنید.	

دم یار پودر خشک دستورالعمل دستگاه آسم الپتا (دم یار بیضوی)



1 SLIDE OPEN AND HEAR "CLICK"

1. بکشید و باز
کنید تا صدای
کلیک بشنوید



2 BREATHE OUT

2. بازدم کنید



3 DEEP BREATH IN AND HOLD

3. نفس عمیق بکشید
و نگه دارید



4 DO NOT BLOCK AIR VENTS

4. بخش تهویه
هوا را مسدود
نکنید



5 BREATHE OUT

5. بازدم کنید



6 CLOSE INHALER

6. دم یار را
ببندید



7 RINSE, GARGLE AND SPIT

7. دهان را
بشوید، قرقره
کنید و آب را
دور بریزید.

اطلاعات مهم

توجه	• دهانه را بین دندان قرار داده و لبها را ببندید (مثل مکیدن نی)
خالی؟	• پنجره اعدادی دارد که میزان دوز را با شمارش معکوس می‌شمارد.
منقضی شده؟	• تاریخ انقضا روی درپوش است.
یادآورها	• دستگاه را خشک نگه دارید. • در دستگاه نفس نکشید. • در روز یکبار استفاده کنید - هر بار در یک ساعت مشخص. • بخش تهویه هوا را با انگشت مسدود نکنید. • نظافت: دهانه را با یک دستمال یا پارچه تمیز کنید

این مطالب فقط با هدف آرایه اطلاعات تهیه شده است. نباید از آن به عنوان توصیه، دستورالعمل و یا درمان پزشکی استفاده کرد. اگر سوال خاصی دارید، لطفاً با پزشک یا متخصص سلامت مناسب مشورت کنید.

ستور العمل دستگاه آسم اسپری اسپری دماغی (همه سنين)



1. بينی خود را تمیز کنید
2. تکان دهید و سرپوش را بردارید
3. همین طور که نفس می‌کشید، آن را به سمت پایین فشار دهید. خس نخس نکنید.
4. یادآور: گام 3 را با سوراخ دیگر بینی انجام دهید
5. درپوش را بگذارید

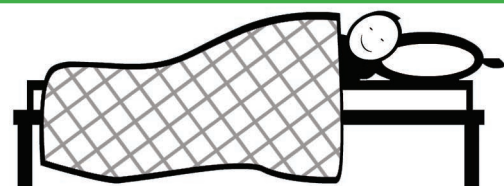
اطلاعات مهم

منقضی شده؟ یادآورها	- تاریخ انقضا را روی برجسب بررسی کنید. - گام 3: 0 نوک اسپری دماغی را در سوراخ بینی قرار دهید. 0 نوک را به سمت گوش همان سمت بگیرید. 0 سوراخ دیگر بینی را با انگشت خود مسدود کنید. 0 چند دقیقه بعد از اسپری کردن بینی خود را تمیز نکرده و خس نخس نکنید تا پودر فرصت جذب داشته باشد. 0 یک دستمال زیر بینی خود قرار دهید. • اگر حداقل چند هفته، یک بار در روز از این اسپری استفاده کنید، بهترین نتیجه را خواهد داشت. • طبق تجویز مصرف کنید. • در دمای اتاق و دور از خورشید نگهداری کنید. • نظافت: به دستورالعمل همراه اسپری دماغی مراجعه کنید.
این مطالب فقط با هدف آرایه اطلاعات تهیه شده است. نباید از آن به عنوان توصیه، دستورالعمل و یا درمان پزشکی استفاده کرد. اگر سوال خاصی دارید، لطفاً با پزشک یا متخصص سلامت مناسب مشورت کنید.	

تاریخ: _____

طرح آسم کمی برای: _____

هدف



کنترل کننده (هر روز)



of Puffs



of Puffs



رنگ / دوز / دارو

رنگ / دوز / دارو

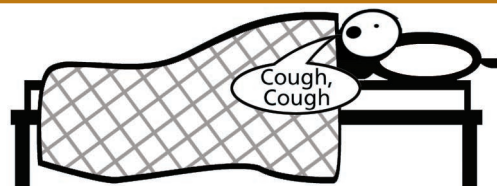
تسکین دهنده (هر زمان نیاز دارید)



of Puffs



رنگ / دوز / دارو



کنترل گر

of Days



of Puffs



of Puffs



رنگ / دوز / دارو

رنگ / دوز / دارو

اسپری (می‌توانید هر چهار ساعت استفاده کنید)

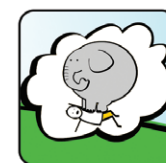


of Puffs



رنگ / دوز / دارو

اگر ظرف 2-3 روز خوب نشدید، به پزشک مراجعه کنید.



راجع طبیب قریباً إذا :

- علائم آسم شما بهتر نمی شود، حتی وقتی داروی بیش تر مصرف می کنید
- شما اغلب به داروی مسکن خود نیاز دارید



در موارد زیر به اورژانس بروید

- داروی تسکین دهنده حتی 3 ساعت دوام ندارد
- پوست اول گردن، بین دنده ها یا زیر استخوان سینه موقع نفس کشیدن به داخل کشیده می شود.
- کودک انرژی برای بازی کردن یا حرکت کردن ندارد
- کودک از خوردن و نوشیدن پرهیز می‌کند



: آمبولانس خبر کنید

- علائم بسیار شدید- تنفس بسیار سریع، تقلا برای نفس کشیدن، مشکل در گفتار، لبان یا ناخن کیود و خاکستری
- هر چند دقیقه داروی التیام بخش بدهید تا کمک از راه برسد
- با حفظ خونسردی تا زمان رسیدن کمک، به کودک خود آرامش بدهید.



Questions or concerns? In Alberta, call



811

Health Link
Health Advice 24/7

for the 24/7 health information and advice line

www.ucalgary.ca/icancontrolasthma