



آموزش به بیمار

آسم



واحد آموزش سلامت همگانی
بیمارستان خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

آب و هوا و درجه حرارت :

آلودگی هوا و درجه حرارت: آلودگی هوا، هوای خیلی گرم
یاسرد، تغییر فصلی، رطوبت یا خشکی بیش از حد هوا
آلاینده های صنعتی: دود ناشی از چوپ در بخاری های
دیواری، گرد و غبار، فلزات و پنبه
سایرین: پودرها، عطرها، مصرف تنباکو (سیگار، پیپ)،
اسپری های مو، خاک

علائم و نشانه ها

- * سرفه خشک یا همراه با ترشحات غلیظ
- * تنگی نفس
- * کوتاهی نفس
- * خس خس سینه
- * تعریق
- * افزایش ضربان قلب

آیا می دانید آسم چیست

آسم :

یک اختلال مزمن تنفسی می باشد که از طریق
حمله های ناگهانی و شدید و تنگی نفس مشخص می شود.
شروع آسم در دوران کودکی است ولی ممکن است در هر
سنی ایجاد شود.
حملات آسم از چند دقیقه تا چند ساعت طول می کشد.
معمولا در شب ها اتفاق می افتد و گاهی ممکن است به
صورت ناگهانی رخ دهد.

مهمترین عوامل خطر

آلرژن های محیطی:

- غذاها:** شکلات، تخم مرغ، آجیل، صدف
- گرده های گیاهان:** درختان، گل ها و هاگ ها
- حیوانات:** سگ، گربه، خرگوش، جوجه
- پرها:** بالش های پر، پشم، روکش های تخت از جنس کرک
- گرد و غبار از:** فرش ها، جارو کردن، گردگیری، دستگاه های تهویه مطبوع و فیلترهای کثیف کوره ها
- عوامل خانگی:** واکس، لوازم آرایشی، حلال های پاک کننده، تینر نقاشی، رنگ، خوشبو کننده دهان

بیمار گرامی ضمن آرزوی سلامتی رعایت نکات ذیل به شما توصیه می شود:

- ۱- ورزش را به تدریج و به طور منظم انجام دهید و از انجام ورزش های سخت اجتناب کنید.
- ۲- رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات تازه و حاوی ویتامین C فراوان مثل گریپ فروت ،توت فرنگی ،تمشک و سبزیجات برگدار سبز و جعفری و.... مصرف کنید.
- ۳- مصرف فراوان مایعات به 2-1/5 لیتر در روز که باعث رقیق شدن ترشحات برونش می شود.
- ۴- داشتن وعده های غذایی با حجم کم و در دفعات متعدد.
- ۵- اجتناب از مواد غذایی که باعث شروع حمله آسم می شود: مثل تخم مرغ، بادام زمینی ، آجیل ، فراورده های لبنی، قهوه ،چای
- ۶- مصرف کربوهیدرات ها محدود شود مثل برنج ، نشاسته ، سیب زمینی و....
- ۷- در صورت استفاده از هر پار اسپری دهان را بشویید تا رسوبات دارو از دهان و حلق پاک شده و مزه ناخوشایند آن رفع شود.
- ۸- بهتر است قطعه دهانی اسپری روزانه شستشو و تمیز شود.

- ۹- خودداری از مصرف داروهای ضدسرفه، آرام بخش و خواب آورها چون ممکن است باعث تضعیف عملکرد تنفس و ایجاد حمله خیف آسم شود.
- ۱۰- از گرد و غبار، دود سیگار، گرده های گل، لوازم آرایشی ،عطرها و خوشبوکننده های اتاق ،محلول های شستشو و مواد پاک و نرم کننده ،استفاده ننمایید.
- ۱۱- هنگام تمییز کردن منزل و اثاثیه از ماسک و جاروی مرطوب استفاده نمایید.
- ۱۲- از رفتن به محل های شلوغ و آلوده و همچنین تماس با افراد دارای عفونت تنفسی خودداری کنید.
- ۱۳- از استرس و هیجانات عاطفی اجتناب نمایید و از تکنیک های شل سازی عضلات و تنفس عمیق استفاده نمایید.
- ۱۴- در صورت بروز تب بالای 37/8 در طی حمله آسم و درد قفسه سینه و کوتاهی نفس سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.
- ۱۵- به پیگیری درمان و انجام ارزیابی دوره ای و تست های عملکردی ریه اهمیت بدهید.

*** در صورت ایجاد حمله آسم و درد قفسه سینه، سرفه تنگی نفس و خس خس سینه بلافاصله داروی استنشاقی خود را استفاده نمایید و سعی نمایید آرام باشید و بر روی صندلی بنشینید و چشم ها را بسته و به آرامی نفس بکشید.



منابع:

برونر سود ارث ۲۰۱۴