



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

آموزش به بیمار

آسم



تهیه : حسینی منفرد

واحد آموزش به بیمار

تابستان ۹۸

بازنگری تابستان ۹۹

۱۰- از مصرف آرام بخش ها حین حمله آسم خودداری شود.

۱۱- از مصرف اسپرین خودداری شود.

۱۲- در صورت بروز عوارضی مثل تپش قلب ، بی قراری ، لرزش ، سردرد ، تهوع و استفراغ ، گرفتگی عضلات افزایش نبض به پزشک اطلاع بدهید.



- حفظ آرامش.
- ترک محل یا عاملی که باعث بروز آسم شده است.
- مصرف داروهای مثل اسپری هایی که برای حمله تجویز شده اند.
- نوشیدن مقدار زیادی آب یا چای ولرم.
- انجام تمرینات تنفسی.
- تسکین اعصاب با تماشای تلوزیون و شنیدن موسیقی.
- در صورت عدم درمان به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید یا با **115** تماس بگیرید .

تلفن و آدرس:

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

۰۳۰۷۴۳۲۲۶۵۹۰۳

دردوره شیرفوارگی با خودداری از مصرف برفی غذاها ی فاص مثل ماهی ، شکلات ، تفه مرغ و.. میتوان امتثال آسم مساسیتی را کاهش داد.

داروها در آسم :

۱- نحوه استفاده از اسپری را بدانید و به کودکان آموزش دهید. (از پزشک و پرستاران بخواهید به صورت عملی به شما نشان بدهد).

۲- تنفس عمیق انجام دهید.

۳- اسپری را تکان بدهید.

۴- دمیار را روی دهان به شکل درست قرار بدهید. اگر از دمیار استفاده نمی کنید مراقب باشید دهانه اسپری طوری در دهان قرار بگیرد که از هدر رفت آن جلوگیری شود.

۵- یک پاف بزنید.

۶- حدود ۵ ثانیه صبر کنید.

۷- با لب های جمع شده به آرامی بازدم انجام شود.

۸- بعد از استفاده از اسپری دهانتان را بشویید. چراکه عارضه برخی از آنها برفک دهان است.

۹- دمیار را نیز تمیز بشویید.



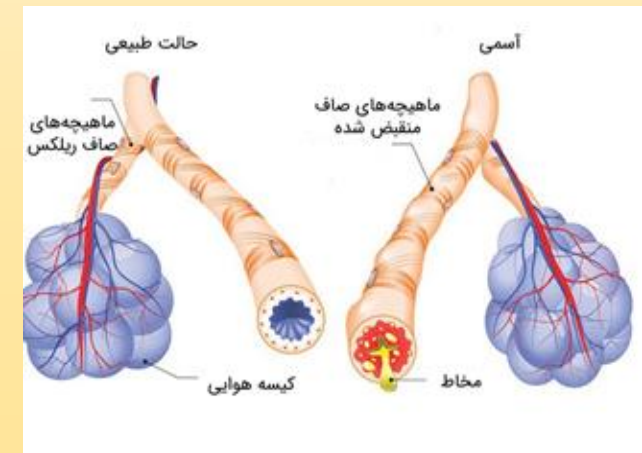
آسم چیست ؟

یک اختلال تنفسی است که باحمله های شدید تنگی نفس یا به صورت تدریجی مشخص میشود. در این بیماری لوله های تنفسی در ریه ها به طور قابل برگشت تنگ می شوند. یک حمله ممکن است چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد. ممکن است خودبه خودی یا در اثر داروها از بین برود. شروع آسم معمولاً در سال اول زندگی است و در دوره نوجوانی در پسران بیشتر است و بعد مساوی می شود. آسم چند نوع دارد:

- ۱- **آسم خارجی یا حساسیتی** که در اثر حساسیت شدید نسبت به یک آلرژن خاص به وجود می آید. که معمولاً از دوران کودکی شروع می شود. معمولاً سابقه خانوادگی آن مثبت است.
- ۲- **آسم داخلی یا غیر حساسیتی** که در اثر پاسخ داخلی به عوامل ناشناخته و غیر اختصاصی به وجود می آید. یا در اثر اختلالات داخلی مثل سرماخوردگی، عفونت و..
- ۳- **آسم ترکیبی** ترکیبی از حساسیتی و غیر حساسیتی است.

علت آسم چیست ؟

اگرچه دلیل اصلی آن نامشخص است اما وجود یک محرک ممکن است باعث التهاب راههای هوایی و تولید موکوس و شروع آسم شود. مهم ترین علت آسم آلرژی است. هیچ گونه آزمایش اختصاصی برای تشخیص آسم وجود ندارد.



علائم آسم علائم و نشانه های بیماری آسم هم از نظر شدت و هم از نظر شکل علائم در بین افراد متفاوت، فرق می کند. ممکن است شما فقط در هنگام ورزش دچار حملات آسم شوید یا همیشه در خطر بروز این حملات باشید.

علائم شامل : سرفه به خصوص در شب و اوایل صبح - خس خس سینه - احساس فشار روی قفسه سینه - تنگی نفس - مشکل در خوابیدن به دلیل تنگی نفس - صدای خس خس هنگام بیرون دادن هوا (بازدم) - **علائم شدید آسم :** تعریق - خستگی شدید - طپش قلب - ناتوانی در صحبت کردن - گیجی

عوامل موثر در شروع آسم:

برخی غذاها مثل تخم مرغ، شکلات، آجیل. - گرده گلها و گیاهان پرها: پالاش، پشم، کرک - حیوانات: سگ و گربه و خرگوش و جوجه - گردوغبار و خاک - شوینده ها - هوای خیلی گرم یا خیلی سرد. - خستگی یا فعالیت بیش از حد. - هیجانات مثل استرس و اضطراب. - لوازم آرایشی - وسایل نقاشی مثل رنگ و تینر و.. - عفونت های تنفسی مثل سرماخوردگی و..



آسم قابل پیشگیری نیست ولی

قابل درمان است.

درمان:

باتوجه به علت آسم ممکن است ضدحساسیت تجویز شود. داروهای گشادکننده راههای تنفسی برای بهتر نفس کشیدن دوری از محرکها و در صورت لزوم اکسیژن داده شود.

تغذیه در آسم :

روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات مصرف شود. مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب روزانه از سفت شدن ترشحات راههای هوایی جلوگیری می کند.

- رژیم غذایی سرشار از ویتامین C (مرکبات، سبزیجات سببز تازه و گریپ فروت)

- اجتناب از مصرف غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ، گوجه فرنگی، بادام زمینی، گردو، آجیل، توت فرنگی و...

آموزش به بیمار و خانواده:

۱- از عوامل مستعدکننده اجتناب شود. مثل تغییر درجه هوا، تغییر رطوبت، دود سیگار، بوهای تند، و..

۲- محیط اطراف مرطوب باشد.

۳- حتی الامکان اتاق خواب از مواد محرک بدور باشد.

۴- در هنگام حمله آسم تنفس عمیق از بینی و خارج کردن آن از دهان و تنفس شکمی انجام شود.

۵- مصرف به موقع و به اندازه داروها.

۶- تامین استراحت و آرامش و جلوگیری از خستگی.

۷- خودداری از مکالمه طولانی مدت.

۸- فیزیوتراپی قفسه سینه و ورزشهای تنفسی. (دست به صورت خمیده در ناحیه پشت بیمار بگذارید و ضربه های ملایمی بزنید و تکرار کنید. به صورت عملی از پرستار بخش بپرسید.)

۹- کنترل وزن زیرا چاقی باعث اختلال در تنفس شکمی میشود.