



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

آسم



آنچه بیمار بایستی بداند:

آسم یک بیماری شایع ریه است که گاهی اوقات باعث مشکلات تنفسی می شود. اغلب اوقات از دوران کودکی شروع می شود اما می تواند در هر سنی رخ دهد.

علائم آسم: صدای سوت هنگام تنفس - تنگی نفس - سرفه کردن - مشکل در تنفس - بدتر شدن علائم در شب و صبح زود - بدتر شدن تنفس در پاسخ به ورزش یا حساسیت

چه عواملی در ایجاد آسم موثر هستند: علت ایجاد آسم دقیق مشخص نیست. ژنتیک، آلودگی و استفاده از لوازم بهداشتی مدرن مانند شوینده ها به عنوان علل ایجاد کننده مطرح شده است.

محرک های ایجاد کننده آسم: آلرژی به گرد و غبار و گرده گیاهان - دود - آلودگی هوا - هوای سرد - ورزش - عفونت هایی مانند سرماخوردگی

درمان آسم: اصلاح سبک زندگی، ورزش، دارو

تغذیه:

- ✓ در هنگام حمله آسم غذا را در دفعات زیاد و مقدار کم مصرف نمایید.
- ✓ جهت رقیق شدن و خروج خلط روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید.
- ✓ سلنیوم و منیزیم هم در بهبود بیماری مهم هستند. (منابع عمده غذایی سلنیوم: غذاهای دریایی، جیگر، قلوه و گوشت ماکیان) و منابع عمده غذایی منیزیم (دانه ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ های تیره)
- ✓ رژیم غذایی پر پروتئین و پرکالری و سرشار از ویتامین سی مصرف نمایید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی حساسیت زا مانند شکلات پرهیز نمایید.
- ✓ برخی از مواد غذایی مانند سیب، پیاز، مرکبات و توت ها به علت وجود ماده ای به نام کوئرتستین در تنظیم فعالیت سیستم ایمنی بدن نقش دارند سعی کنید در طول هفته ۵ بار یا بیشتر از این مواد استفاده نمایید.
- ✓ منابع غذایی حاوی ویتامین e مانند مغزها را بیشتر استفاده نمایید. از خوردن مغزهایی مانند بادام زمینی یا بادام هندی پرهیز نمایید، زیرا حساسیت زا هستند.
- ✓ کافئین از طریق شل کردن ماهیچه ها مجاری هوایی را باز می کنند. مصرف حداقل ۳ لیوان چای در روز توصیه می شود.

فعالیت:

- از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و غش نشوید. اگر احساس سرگیجه و غش نمودید بلافاصله بشینید.
- ورزش های منظم هوازی را انجام دهید.
- با استفاده از روش های آرام سازی مانند مدیتیشن و یوگا استرس زندگیتان را کاهش دهید و کنترل نمایید.

داروها:

- پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل آسم شما بیاید.
- برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروهای آسم جهت مصرف هر نوع دارو با پزشک خود مشورت نمایید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

آسم



- دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه دهید.
- از قطع ناگهانی دارو ها خودداری نمایید. داروهای خود را به دلیل حفظ سطح خونی در ساعت مقرر استفاده نمایید.
- در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض به یاد آوردن آن نوبت باید مصرف شود. ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۴ ساعت باقی مانده باشد از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد.
- اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.
- در صورتی که دچار حمله آسم شدید هر ۲۰ دقیقه ۲-۴ پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده نمایید تا حمله فروکش نماید.
- هنگام استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید. 1: درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید. 2: ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید. 3: ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد. 4: قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالیکه نفس میکشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشاردهید تا اولین پاف دارو را بزنید. 5: به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه درحالیکه اسپری همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید. 6: بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی میشوند. 7: جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
- نکته: بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.

سایر مراقبت ها:

- ✓ از ایجاد هیجانات روحی و فشار های عصبی جلوگیری نمایید.
- ✓ تنفس لب غنچه ای، تنفس دیافراگمی و داشتن سرفه های موثر جهت تخلیه ترشحات ریه و بهبود تنفس به شما کمک خواهد کرد.
- ✓ بخور مرطوب جهت تسهیل در خروج ترشحات برای شما سودمند خواهد بود.
- ✓ جهت استراحت سر تخت ۳۰ درجه بالا بیاید زیرا تنفس شما را راحت تر می نماید. از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب نمایید.
- ✓ از تماس با محرک ها اجتناب نماید.
- ✓ تهویه مطبوع همچنین رطوبت داخل خانه را کاهش می دهد و می تواند قرار گرفتن شما در معرض گرد و غبار را کاهش دهد.
- ✓ در فصل گرده افشانی پنجره خانه را ببندید.
- ✓ در هوای سرد بینی و دهان خود را بپوشانید. استفاده از ماسک صورت می تواند کمک کننده باشد.
- ✓ ممکن است احساس خستگی بیشتری نمایید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین می رود. در طول روز و بین فعالیت ها دوره های استراحت را در نظر بگیرید.
- ✓ از پوشیدن لباس تنگ خودداری نمایید.
- ✓ از مواد حساسیت زا و شیمیایی دوری کنید.
- ✓ از نگهداری حیوانات خانگی اکیدا اجتناب نمایید. از ورود حیوانات خانگی به محل خواب ممانعت نمایید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

در صورت داشتن حمله آسمی و عدم پاسخ به درمان - در صورت داشتن تنگی نفس- خس خس قابل شنیدن- افزایش ضربان قلب- کاهش فشار خون- اضطراب- ادم ریه- سرفه های خشک

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: GEN /4/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404

