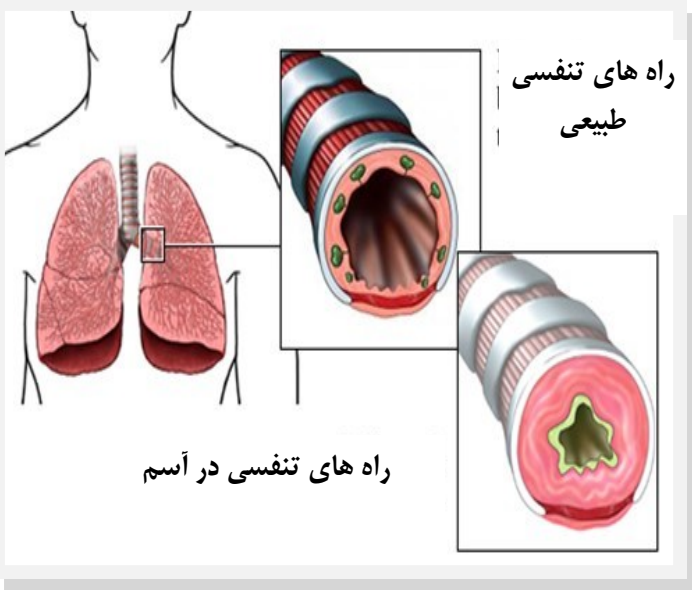




دانشگاه علوم پزشکی شهید
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

آسم در بزرگسالان



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،

درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

به علائم هشدار دهنده زیر توجه نمایید و در صورت بروز
به مرکز درمانی مراجعه نمایید :

- ۱- بدتر شدن پیش رونده سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس، و یا احساس فشرده‌گی قفسه سینه
- ۲- هر گونه سختی در نفس کشیدن در حین راه رفتن و صحبت کردن
- ۳- نیاز به استفاده زیاد از داروی گشاد کننده راه هوایی (سالبوتامول) در روز یا شب .

هیچگاه داروی مصرفی را با نظر خودتان افزایش یا کاهش
ندهید .



منبع : www.uptodate.com/2022

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان

شهید هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۲۷۳۷۰۱۱-۰۵۱۳ یاشماره ۳۱۰۹

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات
شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت
پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



۱۰- کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب گرم
بشوید .

۱۱- در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش
استفاده نکنید .

۱۲- در فصول گرده افشانی پنجره را ببندید .

۱۳- در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید .

۱۴- در زمان آلودگی هوا ، از بیرون ماندن زیاد و خصوصاً
ورزش در بیرون از منزل اجتناب کنید.

۱۵- وزن خود را در محدوده نرمال نگهدارید.

میزان فعالیت :

انجام ورزشهای منظم و سبک واجتناب از خستگی
و استفاده از داروها قبل از ورزش و فیزیوتراپی تنفسی.

تغذیه:

♦ روزانه جهت نرم و رقیق و خارج شدن راحت
ترشحات مایعات بیشتری مصرف نماید .

♦ غذاهایی که برای شما حساسیت زا می باشند را
حذف کنید. واز خوردن میوه های حساسیت زا
مانند، خربزه، انگورو گوشت های فراوری شده
مانند سوسیس و کالباس اجتناب نمایید.

مطالب پیش روی شما محتوی نکات آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

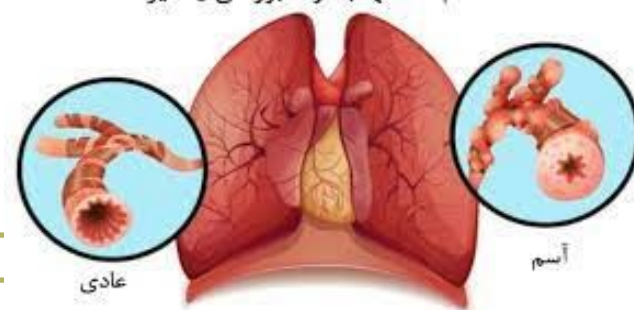


آسم چیست ؟

آسم یک بیماری مزمن (طولانی مدت) ریوی است. که بر مجاری هوایی شما تأثیر می گذارد، لوله هایی که هوا را به داخل و خارج از ریه های شما منتقل می کنند. هنگامی که مبتلا به آسم هستید، راه های هوایی شما ممکن است ملتهب و باریک شوند. این می تواند باعث خس خس سینه، سرفه و سفتی در قفسه سینه شود. هنگامی که این علائم بدتر از حد معمول می شوند، به آن حمله آسم می گویند

عوامل ژنتیکی، بعضی مواد حساسیت زا، هیجانات عاطفی، انجام بعضی از فعالیت های ورزشی، استعمال دخانیات و تغییر حرارت محیط در بروز آسم موثر می باشد. لذا لازم است فرد مبتلا کلیه مواردی را که به آنها حساسیت دارد شناخته و از آنها دوری نماید.

آسم - التهاب لوله برونش یا نایژه



علائم:

- ۱- در بعضی از بیماران سرفه تنها علامت است.
- ۲- حمله آسم بطور حاد با سرفه و احساس سنگینی و سفتی در قفسه سینه شروع می شود.
- ۳- خس خس سینه شنیده می شود.
- ۴- اندام ها سرد شده و خستگی عضلات تنفسی به وجود می آید.

اقدامات لازم هنگام حمله آسم:

- ۱- حفظ آرامش ۲- ترک محل یا عامل بوجود آورنده حمله
- آسم ۳ - مصرف داروهای تجویز شده و انجام تمرینات تنفسی
- ۴- تسکین اعصاب و تماشای تلویزیون و شنیدن موسیقی

عوامل محرک در آسم



روش های درمانی:

- ۱- استفاده از داروهای گشاد کننده راه های هوایی به صورت قرص، آمپول، اسپری ۲- استفاده از دستگاه بخور و اکسیژن

نکات مورد توجه:

- ۱- رعایت اصول صحیح مصرف دارو طبق دستور پزشک از نظر زمان مصرف و مقدار دارو.
- ۲- سیگار نکشید و توصیه کنید دیگران هم در منزل سیگار نکشند.
- ۳- از بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادکلن، سفید کننده ها، جوهر نمک اجتناب نمایید.
- ۴- از قرار گرفتن در مکان های سر بسته و شلوغ خودداری شود.
- ۵- از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم پرهیز شود.
- ۶- از هیجانات عاطفی و انجام فعالیت های شدید ورزشی خودداری گردد.
- ۷- حیوانات دست آموز در خانه نگاه ندارید.
- ۸- از بالش یا تشک های پر، پشم، کرک استفاده نکنید.
- ۹- رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش داده.