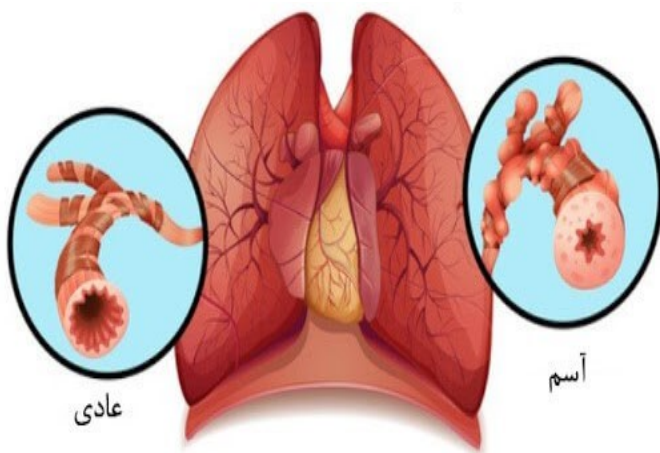




بیمارستان شهید هاشمی نژاد

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 :

- بدتر شدن پیش رونده سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه
- هر گونه سختی در نفس کشیدن در حین راه رفتن و صحبت کردن
- 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 : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۱۳۰۵ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ را وارد نمایید.

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 محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را دنبال کنید

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

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 :

- ورزشهای منظم و سبک چون شنا انجام دهید و از ورزش های سنگین بپرهیزید
- قبل از ورزش از داروهای خود جهت پیشگیری از بروز حمله آسم استفاده کنید.

تغذیه:

- روزانه جهت نرم و رقیق خارج شدن راحت ترشحات مایعات بیشتری مصرف نماید .
- غذاهایی که برای شما حساسیت زا می باشند را حذف کنید و از خوردن میوه های حساسیت زا مانند خربزه، انگور و گوشت های فرآوری 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 تاثیر 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

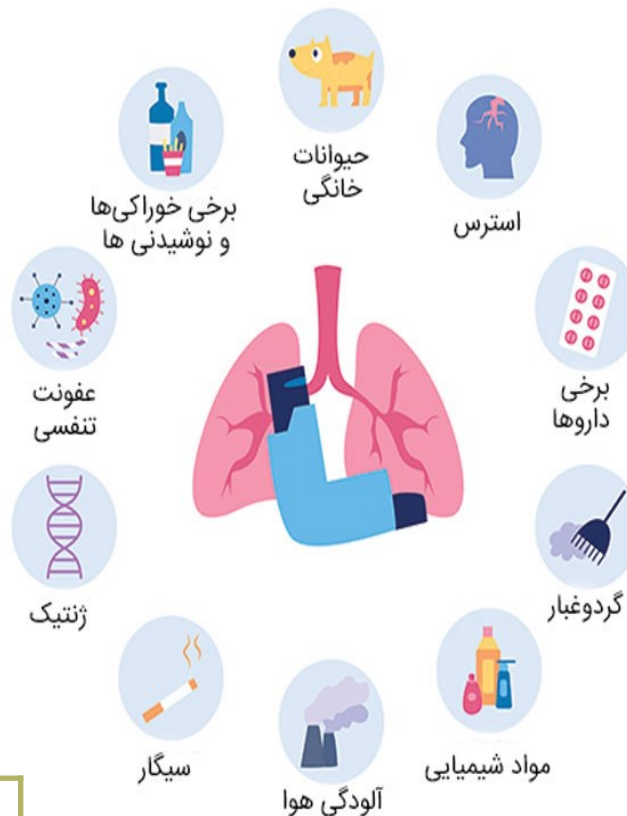
علائم :

- 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 دوری از عامل بوجود آورنده حمله آسم
۳. مصرف داروهای تجویز شده و انجام تمرینات تنفسی
۴. تسکین اعصاب و تماشای تلوزیون و شنیدن موسیقی

عوامل آسم



روش های درمانی :

• استفاده از داروهای گشاد کننده راه های هوایی به

صورت قرص ، آمپول ، اسپری

• استفاده از دستگاه بخور و اکسیژن

نکات مورد توجه :

- ۱- داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- 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 و 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 دهید.

