



پارستان خشک حسیان نایین

آسم



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

بازنگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۲۰ / ب/ ۹۳

سایر نکات آموزشی در هنگام حمله آسم

- حفظ آرامش
 - ترک محل یا عاملی که باعث بروز حمله آسم می شود.
 - مصرف داروهای تجویز شده
 - نوشیدن مقدار زیادی آب یا چای ولرم
 - انجام تمرینات تنفسی
 - تسکین اعصاب با تماشای تلویزیون و شنیدن موسیقی
 - در صورت عدم درمان مراجعه به پزشک
- منبع :
- کتاب آموزش به بیمار و خانواده
- (تألیف و گردآوری: فاطمه غفاری - زهرا فتوکیان)

❖ آدرس سایت پارستان خشک نایین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یک
شنبه و سه شنبه شماره تماس :
۶۳-۶۱۰۹۰۶۲۵۴ داخلی ۳۰۲

تغذیه

- توصیه می شود که روزانه ۳-۲ لیتر مایعات مصرف شود.
- توصیه به مصرف رژیم غذایی پر پروتئین و پرکالری (لبنیات، گوشت و ...) و سرشار از ویتامین C (مرکبات، گریت فروت، سبزیجات سبز تازه)
- اجتناب از مصرف غذاهایی که باعث حساسیت می شوند مثل : تخم مرغ، گوجه فرنگی، توت فرنگی، بادام زمینی، اجیل، صدف، گردو و ...
- توصیه می شود غذا در دفعات زیاد و با حجم کم مصرف شود.
- توزین مرتب و کنترل وزن زیرا چاقی باعث اختلال در تنفس شکمی می شود.

دارو درمانی

❖ نحوه استفاده از اسپری استنشاقی توسط آسم یار که از هدر رفتن دارو جلوگیری می شود.

شامل مراحل

- تنفس عمیق انجام شود.
- یک پاف از دارو به داخل آسم یار زده شود.
- ۳-۴ ثانیه در حین دم، نفس حبس شود.
- با لبهای جمع شده به آرامی بازدم انجام شود.
- بعد از استفاده، دهان با آب شستشو شود.

مقدمه :

آسم عبارتست از انسداد قابل برگشت مجاری هوایی که با افزایش تحریک پذیری و التهاب راه های هوایی مشخص می شود.

موادی که استنشاقشان در افراد طبیعی هیچ مشکلی ایجاد نمی کند، در افراد آسمی یک حمله ی تنگی نفس را ایجاد می کند.

علت ایجاد آسم

آلرژی مهمترین علت آسم است تماس مزمن با محرک های راه هوایی یا آلرژن ها باعث شدت آسم می شود. آلرژن ها می توانند فصلی (مثل گیاهان، درختها و گرده های گیاهی)، یا دائمی (مثل خاک، گردوغبار، حیوانات) باشند. عوامل مؤثر در شروع علائم مثل آلودگی هوا، گرما، سرما، تغییرات درجه حرارت، بو های زیاد، عطرها و دود است.

علائم بالینی

سرفه (خشک یا همراه با خلط)، تنگی نفس، زیاد شدن تعداد تنفس، کوتاهی نفس، ویزینگ و خس خس سینه (ابتدا در بازدم و سپس در طی دم) و در صورت تشدید حملات، خواب آلودگی، کم شدن اکسیژن خون و سیانوز مرکزی

عوارض احتمالی

عفونت ریه، نارسایی تنفسی و آسم پایدار

بررسی های تشخیصی

- تست عملکرد ریوی (علائم انسداد راه هوایی را نشان می دهد)

- پالس اکسی متری (کاهش اشباع اکسیژن شریانی را نشان می دهد)

- اندازه گیری **ABG** (گازهای خون شریانی) که اسیدوز تنفسی را نشان می دهد.

تست های خونی (**cBcdiff**)

- گرافی قفسه سینه

- آزمایش خلط

- تست پوستی

درمان

- بعد از حمله حاد، تعدیل محیط زندگی و اجتناب از محرک ها و الرژن ها (موارد حساسیت زا)

- در صورتیکه علت آسم، حساسیت باشد تجویز ضدحساسیت

- تجویز گشاده کننده های برونش

- تجویز کورتون ها و سایر داروها با تجویز پزشک

- تجویز اکسیژن با غلظت پایین

- انجام ورزش های شل سازی عضلات مثل یوگا

« به بیمار و خانواده وی موارد زیر آموزش داده می شود»

فعالیت

- توصیه می شود به انجام ورزش منظم، اجتناب از فعالیت های سنگین و استراحت متناوب بین فعالیت ها

- توصیه به انجام تمرینات تنفسی و فیزیوتراپی قفسه سینه شامل تشویق بیمار به سرفه، نحوه ی انجام دق (دست به شکل فنجان در آورده شود و ضربه های ملایم و منظم بر دیواره قفسه سینه زده شود).