



وزارت بهداشت، درمانی و آموزش پزشکی

مرکز آموزشی درمانی کمالی

عنوان: آسم



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار

تلفن: ۰۲۶-۳۲۲۶۸۵۰

رفرنس: پرستاری بهداشت مادر و نوزاد

تاریخ ویرایش: بهار ۱۴۰۵

روش استفاده از آسم یار:

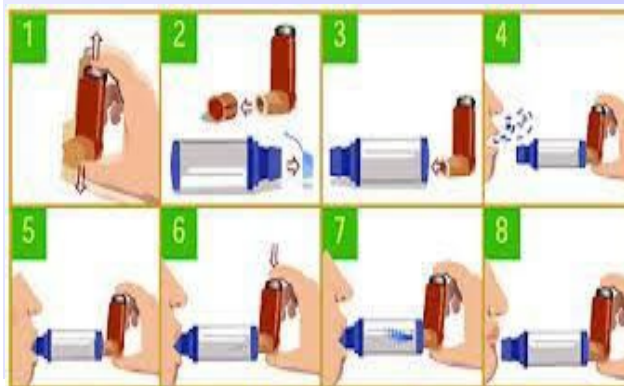
در پوش دارو را برداشته و آن را عمودی نگه دارید. دارو را به خوبی تکان دهید.

سر را قدری به عقب برده و به آهستگی بازدم خود را بیرون دهید. دستگاه را عمودی نگه دارید. لوله دهانی آن را در فاصله ۳-۴ سانتی متری دهان نگه دارید. لوله دهانی را داخل دهان ببرید به نحوی که منفذی برای خروج هوا از دهان نباشد.

قسمت انتهایی دستگاه را فشار دهید تا دارو آزاد شود و به آرامی نفس عمیق بکشید. فشار را از قسمت انتهایی دستگاه برداشته آن را آزاد نمایید.

تنفس خود را حداقل ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید تا ذرات آئروسول دارو دقیقاً به عمیق ترین قسمت های ریه برسد.

دستگاه را کنار ببرید و به آهستگی بازدم خود را از طریق بینی خارج کنید. اگر نتیجه نگرفتید ۲۰ دقیقه بعد تکرار کنید.



روشهای درمانی: استفاده از داروهای گشادکننده راههای هوایی به صورت قرص، آمپول، اسپری استفاده از دستگاه بخور و اکسیژن

اصولی که باید توسط مدد جو رعایت شود

رعایت اصول صحیح مصرف دارو طبق دستور پزشک از نظر زمان مصرف و مقدار دارو. از آنجایی که نرم و رقیق شدن ترشحات به خارج شدن آنها از راههای هوایی کمک می کند لذا فرد مبتلا باید روزی ۸ - ۶ لیوام مایعات مصرف نمایند. استفاده از دستگاه بخور قبل از مصرف غذا باعث بهبود تهویه شده و در حین غذا خوردن، بیمار کمتر احساس خستگی می کند. در صورت تغییر رنگ خلط، بالا رفتن درجه حرارت بدن، احساس خستگی و سنگینی در قفسه سینه به پزشک مراجعه نمایند.

پیگیری پس از ترخیص بیماران:

بیماران روز ترخیص با برگه آموزش و خلاصه پرونده به واحد آموزش و پیگیری پس از ترخیص ارجاع داده شده و پیگیری تلفنی ۳ روز پس از ترخیص آغاز میگردد.

محرک های آسم

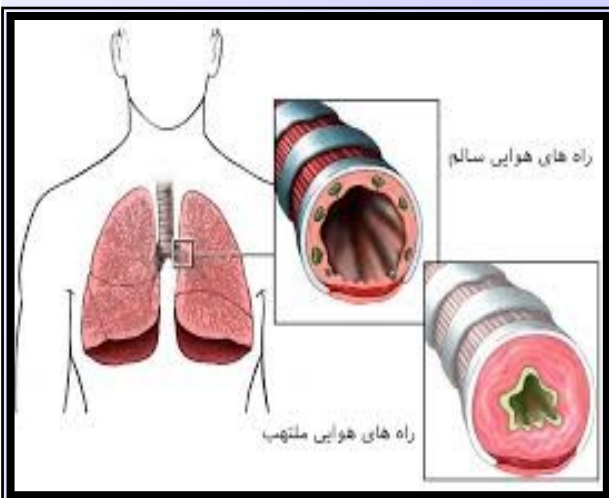
قرار گرفتن در معرض محرک های ویروسی و مواد آلرژی زا، می تواند علائم آسم را ایجاد کند. محرک های آسم از فردی به فرد دیگر تغییر می کند این محرک ها عبارتند از :

- مواد موجود در هوا مانند گرده ها، ذرات ریز، بذره های قارچ، شوره ی حیوانات یا زباله های سوسکه ها
- عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی فعالیت های فیزیکی (آسم ناشی از ورزش) هوای سرد
- آلودگی هوا محرک هایی مانند سیگار داروهای خاص مانند آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن

حمله ی آسم چیست ؟

یک حمله ی آسم می تواند شامل سرفه، تنگی قفسه سینه، خس خس و مشکلات تنفسی بشود. حمله هنگامی رخ می دهد که هوا از ریه های شما عبور می کند. همین طور که هوا از درون ریه های شما عبور می کند، مجاری هوا تنگ تر می شود، همانند شاخه های یک درخت که از تنه ی آن باریک تر هستند. هنگامی که یک حمله آسم رخ می دهد دیواره ی ریه ها متورم شده و مجاری هوا تنگ می شود. هوای کمتری وارد ریه ها شده و در نتیجه هوای کمتری نیز خارج می شود در این حین مخاطی که بدن تولید می کند مجاری هوا را مسدود کرده و وضعیت مشکل تر می شود.

شما می توانید آسم خود را با دانستن علائم هشدار دهنده ی حمله ی آسم، اجتناب از عوامل تحریک کننده ی حمله ها و دنبال کردن توصیه های پزشکتان کنترل کنید.



آسم یک بیماری است که در آن راه های تنفسی شما تنگ و متورم شده و بیش از اندازه مخاط تولید می کند. این امر سبب به وجود آمدن مشکلات تنفسی، سرفه، تنفس صدا دار و تنگی نفس خواهد شد. برای بعضی از افراد آسم مشکل کوچکی است اما برای بعضی دیگر مشکل بزرگی محسوب می شود و ممکن است به حملات آسم منجر شود. آسم به طور کامل درمان نمی شود اما علائم آن را می توان تا حدی کنترل کرد.

نشانه های آسم چیست ؟

شایع ترین علائم آسم خس خس سینه و صدای سوت مانند هنگام تنفس است. سایر علائم آسم عبارتند از:

سرفه به ویژه در شب

سرفه هنگام ورزش یا خندیدن

سرفه ی خشک

تنگی نفس یا تنفس کوتاه

مشکل در تنفس موقع صحبت کردن

حملات اضطراب یا ترس

خس خس سینه

احساس سفتی و درد در قفسه سینه

توجه کنید که همه افراد این علائم را تجربه نمی کنند بنابراین در صورتی که به بیماری آسم مشکوک هستید حتماً با یک متخصص مشورت کنید.

- استرس و احساسات خیلی شدید
- مواد نگهدارنده بعضی از غذاها و نوشیدنی ها از جمله میگو، میوه ی خشک شده، سیب زمینی های فراوری شده
- بیماری رفلاکس معده، که در آن اسید معده به سمت حلق بر می گردد.