

آموزش های ویژه در بیماران مبتلا به آسم (قسمت دوم)

- افراد خانواده، دوستان و همکاران نزدیک خود را از وضعیت بیماریتان آگاه کنید و به آنها آموزش دهید در صورت بروز حمله تنفسی چگونه به شما کمک کنند.
- بر روی یک کارت یا کاغذ با خط خوانا ابتدا خود به بیماری آسم را نوشته و هنگام خروج از منزل آن را در کیف یا جیب خود در محلی که به راحتی قابل دسترسی باشد قرار دهید.

تغذیه

- روزانه مقدار کافی مایعات، در حدود ۲-۳ لیتر بنوشید.
- وعده های غذایی مختصر و متعدد در طی روز و پس از حمله ها داشته باشید.
- در زمان مصرف کورتون از مصرف شیرینی زیاد به جهت بالا رفتن قند خون پرهیز کنید.



هنگام استفاده از اسپری ها به روش زیر عمل کنید

- ۱- اسپری را در دست گرفته و ۴-۳ مرتبه آن را به شکل عمودی و در جهت بالا به پایین تکان دهید.
- ۲- درپوش اسپری را بردارید، اسپری را به طور عمودی به شکلی در دست بگیرید که انتهای فلزی آن بالا و دهانه اش رو به پایین باشد.
- ۳- دهانه اسپری را بین لبهای خود قرار داده یا با فاصله ۲-۱ سانتی متر از دهان خود نگاه دارید. به هیچ وجه با دندان بر روی آن فشار وارد نکنید.

- ۴- نفس عمیق بکشید و تا جاییکه می توانید هوا را بیرون بدهید.

- ۵- قسمت فلزی اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود و هم زمان با ایجاد فشار، شروع به کشیدن یک نفس کاملاً عمیق و آرام با دهان باز کرده و تا جایی که می توانید به نفس کشیدن بدهید.

- ۶- دهان خود را بسته و نفس را ۱۰ ثانیه حبس کنید و سپس هوا را به آرامی بیرون بدهید.

- ۷- در صورت نیاز به بیش از یک پاف از اسپری، باید ۱ دقیقه بین هر دو پاف فاصله باشد.

- ۸- پس از استفاده از اسپری، دهان خود را با آب بشویید تا باقی دارو در دهان باعث بروز عوارض نامطلوب نشود.

- ۹- هر ۲-۱ روز یک بار، مخزن فلزی دارو را از داخل محفظه پلاستیکی خارج کرده و قسمت پلاستیکی (به خصوص دهانه خروجی دارو) را با آب گرم و صابون بشویید و به خوبی خشک نمایید.

مراقبت از سالمندان

زمانی که فرد مسن دچار لرزش و یا مبتلا به دمانس است، در هنگام استفاده از اسپری و دستگاه بخور نیاز به کمک دارد.

پیگیری ها

- به ویژگی های منظم و پیگیر اهمیت بدهید.
- در صورتی که روزانه بیش از ۶ نوبت نیاز به استفاده از اسپری دارید یا در طول شب برای استفاده از آن بیدار می شوید توصیه می شود به پزشک متخصص مراجعه کنید تا تغییرات لازم در نوع درمان و میزان دارو انجام شود.



در صورت بروز دوباره حمله آسم به شکل زیر عمل نمایید

- آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.
- از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و یا خروج ناگهانی به سمت فضای باز به خصوص در صورت سرد و خشک بودن هوای بیرون خودداری کنید.
- بر روی یک صندلی بنشینید و پشت خود را کاملاً صاف نگهدارید.
- به هیچ وجه تنها نمانید و کمک بخواهید. یک نفر باید در کنار شما حضور داشته باشد.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه نمایید

- ✓ درد یا سنگینی قفسه سینه که با استراحت و استفاده از اسپری ها (آبی و سبز) بهتر نشود.
- ✓ تند شدن و کوتاه شدن نفس ها یا تنفس سطحی و صدادار
- ✓ سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سرهم، سرفه همراه با خروج خلط زیاد و غلیظ (زرد، سبز یا قهوه ای)
- ✓ بریده بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم
- ✓ گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس
- ✓ سفت شدن یا به داخل کشیده شدن عضلات قفسه سینه و فرو رفتن (به داخل کشیده شدن) فضاها بین دنده ها هنگام تنفس
- ✓ سردرد یا سرگیجه، یا سبکی سر و سیاهی رفتن چشم ها
- ✓ رنگ پریدگی یا تعریق شدید
- ✓ تورم زبان، حلق، گلو و لب ها یا تورم اطراف چشم، صورت، دست ها و پاها
- ✓ تب و لرز
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید یا کاهش سطح هوشیاری و بیهوشی
- ✓ بروز ضایعات پوستی گسترده و خارش دار (کهیر)

تهیه کننده : لیلا امین "کارشناس ارشد پرستاری"
منبع: برگرفته از کتابچه دستورالعمل یکپارچه تریخیص از اورژانس هندبوک آموزش به بیمار ماری ام . کانابو
مشاور علمی : جناب آقای دکتر فرهاد حیدری "متخصص طب اورژانس"
طراحی و تدوین زهرا باقری "سوپروایزر آموزش سلامت" مریم اقتداری "کارشناس ارشد پرستاری"
بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س)
تیر ۱۴۰۵

- همراه شما باید سریعاً با مرکز اورژانس (تلفن ۱۱۵) تماس بگیرید.
- سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.
- از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سر هم استفاده نمایید.
- نفس عمیق بکشید و ۴ دقیقه صبر کنید.
- در صورت عدم استفاده هر گونه بهبودی مراحل ۸ و ۹ را دوباره تکرار کنید.
- این کار را تا رسیدن آمبولانس ادامه دهید.
- در صورت دسترسی به کپسول اکسیژن در منزل، هنگام تنفس پس از مصرف اسپری، ماسک را بر روی بینی خود قرار دهید.
- از آشامیدن آب و مایعات یا استفاده از داروهای خوراکی کاملاً خودداری کنید.
- به هیچ وجه شخصاً اقدام به رانندگی نکرده و جهت رسیدن به بیمارستان از خودروی شخصی استفاده نکنید. به اورژانس اطلاع دهید تا در طول مسیر هم اقدامات درمانی برای شما انجام شود.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه نمایید

- ✓ تشدید دوباره علائم و بروز حمله به شکل قبل با وجود مصرف داروها
- ✓ نیاز به استفاده مکرر از اسپری های سبز یا آبی با فاصله کمتر از ۳-۲ ساعت یا در طول شب
- ✓ بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس



مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)

یا من اسماء دواء و ذکره شاء

راهنمای بیمار

خودمراقبتی در آسم

(بخش دوم)

کدمحتوا: ۵۹۰

www.alzhra.mui.ac.ir

salamat@azh.mui.ac.ir

03136202008