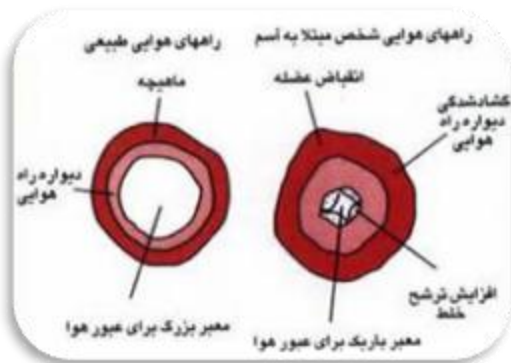


مرکز آموزشی - درمانی شهدای

هفتم تیر

آسم



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمار

این علائم عودشونده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد، حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید باشد، مراقبتهای پزشکی برای حملات شدید لازم است

تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی

تغذیه با شیر مادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می کند. در شروع تغذیه کمکی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فرآورده های گندم، سویا، چپس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم اجتناب کنید

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس:

55228581 - 4

داخلی - 331

تاریخ تهیه: فروردین 98

تاریخ بازنگری: مهر 99

فرد تأیید کننده: دکتر دهقان

16- در صورت تجویز و نیاز به مصرف اکسیژن، اکسیژن با جریان کم و ترجیحا با استفاده از سوند بینی استفاده نمایید

17_ هنگام تنگی نفس از وضعیت راحتی استفاده نمایید، سر تخت را 60-90 درجه بالا آورده و پشت خود را به وسیله چند بالش حمایت کنید

18_ تکنیک انجام سرفه موثر و فیزیوتراپی را (به ویژه در صورت داشتن ترشح) به کرات انجام دهید.

19_ محل زندگی خود را برای کشف هر گونه عامل آلرژی زایی بررسی کنید.

20_ در فصولی که میزان آلودگی های محیطی زیاد است، در صورت امکان از تهویه و فیلتر های هوا استفاده نمایید. نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در بهبودی بیماری شما مؤثر است

استنشاق هوای رطوبت 100 درصد و گرمای 37 درجه سانتی گراد می تواند از حملات آسم پیشگیری کرد یگار بکشد

21- خود را در معرض تغییرات ناگهانی دما، قرار ندهید و در هوا سرد، صورت و بینی خود را با ماسک بپوشانید نوشیدن مایعات کافی، از سخت شدن ترشحات برونش جلوگیری می کند.

22- برای کمک به خروج ترشحاتی که در راههای هوایی دارید از ورزشهای تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده می شود، استفاده کنید

علائم وقوع حملات آسم:

- 1 - افزایش تعداد تنفس
- 2 - افزایش سرفه، خس خس، تنگی نفس و یا احساس فشردهگی قفسه سینه

3-- هرگونه سختی در نفس کشیدن

آسم چیست ؟

آسم بیماری است که راههای هوایی نسبت به محرکهای گوناگون تحریک پذیر شده و در مقابل این عوامل تنگ می شوند.

- 1 - آسم حساسیتی
 - 2 - آسم غیر حساسیتی
 - 3 - ترکیبی از این دو نوع
- آسم حساسیتی معمولاً در دوران کودکی شروع می شود و شخص نسبت به گرد و غبار، گرده گیاهان، حشرات، دود دخانیات، داروها و غذا حساس است.
 - آسم غیر حساسیتی در اثر اختلالات داخلی مانند سرماخوردگی، عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی یا ورزش تشدید می شود.

اطلاعات کلی :

- آسم یک بیماری غیرواگیر است.
- افرادی که به آسم مبتلا می شوند اغلب در خانواده هایی با سابقه مثبت فامیلی هستند.
- آسم می تواند در هر سنی بروز کند.
- حملات آسم قابل پیشگیری است.
- مددجویان مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری، مشکلی برای ورزش ندارد.

نکات قابل توجه در آسم :

1_ از عواملی که ممکن است موجب بروز آسم شود اجتناب نمایید. این عوامل شامل دودها (دود سیگار، دود ناشی از بخاری دیواری و شومینه، دودهای صنعتی، دودهای ناشی از آلودگی هوا و...) گردو غبار، کپک ها، تغییرات آب و هوایی به ویژه دما از

گرما به سرما و تغییر در فشار هوا (به طور ناگهانی) 2_ از داروهایی که ممکن است موجب بروز حمله آسم شود اجتناب نمایید. این داروها شامل آسپرین، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایندومتاسین (ایندوسید) پروفن (ایبوپروفن)، دیکلوفناک، پیروکسیکام، آسپرین، دیپرون و ایندرال.

3_ از مصرف غذاهای آماده ای که در آن نگهدارنده هایی چون منو سدیم گلوتامید و متابی سولفات وجود دارد اجتناب نمایید. 4_ اگر آسم شما به دنبال فعالیت و یا ورزش شروع می شود، از استنشاقی های گشاد کننده برونش نیم ساعت قبل از شروع فعالیت استفاده نمایید.

5_ خواب و استراحت کافی داشته باشید و از خستگی شدید پرهیز نمایید. در صورت نیاز به فعالیت های سنگین در بین فعالیت ها دوره های استراحت کوتاه مدتی داشته باشید.

6_ استرس و اضطرابتان را کم کنید از تکنیک های سازگاری و مکانیسم های سازشی که در این شرایط برای کم کردن استرستان کمک کننده بوده، استفاده نمایید.

7_ برای کم کردن گرد و غبار، وسایل خوابتان را هر چند وقت با آب گرم بشویید.

8_ روزانه حداکثر جریان بازدی تنفس خود را کنترل نمایید و در صورتی که مقدار آن به طور پیوسته و منظمی کاهش یابد و یا به 50٪ مقدار معمول خود برسد به پزشک معالج اطلاع دهید_ هنگامی که داروی استنشاقی شما برای رفع تنگی نفس و یا حمله آسم شما موثر نباشد حتماً پزشک معالج را مطلع کنید (این علامت نشانه بدتر شدن آسم بوده و ضرورت دارد که داروهای بیمار عوض شود).

علایم هشدار دهنده جهت مراجعه فوری به پزشک

الف) لب ها یا نوک انگشتان شما آبی یا خاکستری شود (کمبود اکسیژن)

ب) تنگی نفس حتی در هنگام راه رفتن و حرف زدن داشته باشید.
ج) فرو رفتگی عضلات گردن، سینه یا دنده ها هنگام نفس کشیدن.

د) عدم تاثیر بخشی داروها برای کنترل علائم تنگی نفس.

ه) لرزش لبه های بینی در هنگام نفس کشیدن.

11_ توصیه های پزشک معالج و درمان توصیه شده را دقیقاً رعایت کنید و برای کنترل بیماری و پیگیری درمان به صورت دوره ای به پزشک معالج مراجعه نمایید.

12_ تکنیک های حفظ انرژی را که شامل موارد ذیل است رعایت نمایید (در صورت تشدید بیماری)

(A) حداقل امکان از وضعیت نشسته برای انجام کارهای روزانه استفاده ه نمایید.

(b) در هنگام انجام فعالیت نفس خود را نگه ندارید.

(c) آگاه باشید که در فعالیت هایی که مستلزم به کارگیری وفعال نمودن بازو باشد، احتمال تنگی نفس بیشتری وجود دارد

(d) در صورت خستگی، دوره های استراحت را بین فعالیت ها برقرار سازید.

13_ حتی در صورت کنترل بودن بیماری و نداشتن علائم (تنگی نفس و...) نیاز به پیگیری و مراجعات مکرر و منظم به پزشک معالج وجود دارد.

14_ از بروز بیماری هایی که موجب ایجاد آسم می شود مانند سرما خوردگی، سینوزیت، برونشیت ساده، پولیپ بینی پیشگیری کرده و نیز از تماس با موادی چون رنگ ها، پر و موی حیوانات، گرد و خاک خانه و مبل ها، بالش پر دار، تینر، بنزین، اجتناب نمایید.

15_ از مصرف مواد غذایی آلرژی زا مانند تخم مرغ،

صدف دریایی، شکلات، گردو، فندق، پسته خودداری کنید...

--	--	--