



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - مرکز ملی بهداشت و ایمنی

موضوع:

آموزش به بیماران آسمی

گروه آموزش به بیمار
بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان

بهار ۱۴۰۳

کد سند: p-mn-022

فعالیت

• تمرینات منظم تا حد تحمل اهمیت داشته و باید از فعالیت در زمان خستگی و یا در آب و هوای خیلی گرم یا سرد و در روزهای مه آلود اجتناب شود.

به بیمار تکنیک های تنفسی جهت بهبود تنفس مناسب را آموزش دهید.

رژیم غذایی

• به بیمار در مورد حفظ یک رژیم متعادل آموزش دهید. وعده های غذایی مختصر و متعدد در طی و پس از حمله ها داشته باشد و برای رقیق نگه داشتن موکوس ها مقدار کافی مایعات (۲-۳ لیتر روزانه) بنوشد.

• در زمان مصرف کورتیکو استروئیدها از مصرف شیرینی زیاد بپرهیزید.

برنامه توزین منظم را دنبال کند، چرا که چاقی علایم آسم را بدتر می کند.

درمان طبی

• اکسیژن تراپی

• نبولایزر (استفاده از بخور)

• تغذیه مناسب و رژیم متعادل

مایعات خوراکی یا وریدی برای حفظ دهیدراتاسیون

• علایم و نشانه هایی که بیمار باید به پزشک و یا پرستار گزارش کند، مرور کنید:

• خلط سبز رنگ

• تب

خستگی زیاد

آموزش های ویژه

اهداف را مرور کرده و نحوه استفاده صحیح از اسپری های دهانی، دستگاه بخور در منزل، دستگاه های ایجاد کننده رطوبت، اکسیژن در منزل و اسپیرو متر را نشان دهید

اهمیت پرهیز از سیگار کشیدن یا ماندن در اتاق پر از دود سیگار را متذکر شوید

آسم

تعریف : یک اختلال مزمن تنفسی که از طریق حمله های ناگهانی و شدید تنگی نفس و ویزینگ مشخص میشود که ناشی از تنگ شدن مجاری هوایی (برونکواسپاسم) و تورم لایه مخاطی بوده و منجر به تولید موکوس می شود. یک حمله ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد که یا به صورت خودبخودی یا در پاسخ به درمان و داروها برطرف می شود و از بین می رود. اگرچه علت اصلی آن ناشناخته است، ولی وجود یک محرک یا التهاب راه های هوایی باعث اسپاسم عضلات برونشیال و در نتیجه انسداد راه های هوایی می شود که خود باعث تورم غشاهای مخاطی و تولید بیش از حد موکوس می شود.

علل و عوامل خطرزا

•محرک های برونش که می تواند آغاز کننده حملات

آسم باشد، شامل:

آلرژن های محیطی:

•غذاها: شکلات، تخم مرغ، آجیل، صدف
•گرده های گیاهان: درختان، گل ها و هاگ ها
•پرها: بالش ها، پشم، روکش های تخت از جنس کرک
•حیوانات: سگ، گربه، خرگوش، جوجه
•گرد و غبار از: فرش ها، جارو کردن، گردگیری، دستگاه های تهویه مطبوع و فیلتر های کثیف کوره ها
•عوامل خانگی: واکس، لوازم آرایشی، حلال های پاک کننده، تینر نقاشی، رنگ، خوشبوکننده های منزل
•آب و هوا و درجه حرارت: آلودگی هوا، هوای خیلی گرم یا سرد، تغییرات فصلی، رطوبت یا خشکی بیش از حد هوا
•آلاینده های صنعتی: دود ناشی از چوب در بخاری های دیواری، گرد و غبار، فلزات و پنبه
سایرین: پودرها، عطرها، مصرف تنباکو(سیگار، پپ)، اسپری های مو، خاک

فاکتور های ذاتی :

• عفونت های تنفسی: سرماخوردگی، آنفلوآنزا، ویروس ها
• خستگی و فعالیت بیش از حد
• هیجانات: استرس و اضطراب
افراد مسن: مصرف بتابلوکرها، حملات آسم را تشدید می کند

علائم و نشانه ها

- ویزینگ (خس خس)
- بازدم طولانی
- تنگی نفس (دیس پنه)
- خلط فراوان و چسبنده
- سرفه
- تنفس های کوتاه و همراه با تلاش زیاد
- تاکی پنه
- احساس تنگی در قفسه سینه
- اضطراب، تحریک پذیری، بی قراری