



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آسم

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش:		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل: - از غذاهای دریایی، جگر، قلو، دانه‌ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره، کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتغال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم بیشتر استفاده کنید. - روزانه 2 الی 3 لیتر مایعات مصرف کنید و از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند شکلات اجتناب کنید. - از دریافت وعده‌های غذایی پر حجم از قبیل سیب، پیاز، مرکبات و توت‌ها اجتناب کنید. - غذاهایی که ممکن است حساسیت ایجاد کند را حذف کنید. مصرف 2 تا 3 لیوان چای در روز می‌تواند برای بزرگسالان مفید باشد. - ورزش منظم سبک انجام دهید و استراحت متناوب بین فعالیت‌ها داشته باشید و از فعالیت های سنگین اجتناب کنید. - بهتر است قبل از انجام ورزش، داروهای تجویز شده را استفاده کنید. - از تمرینات ورزشی سنگین، بازی، مواد حساسیت زا (گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گرد و غبار)، سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی، هیجانات و استرس‌ها و تغییر درجه حرارت (از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم) اجتناب کنید. از دستگاه بخور جهت مرطوب کردن محیط اطراف استفاده کنید. - جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه کنید (سرفه مداوم و سه تایی). از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید. - اتاق خواب خود را از مواد حساسیت زا و محرک به دور نگه دارید. بهداشت دهان و حلق را رعایت کنید. - در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ کنید و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی آب یا چای ولرم مصرف نموده و داروهای تجویز شده را مصرف کنید. - در صورت داشتن تنفس های تند و سریع و احساس کمبود اکسیژن، یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار داده و دم را طوری انجام دهید که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و تنفس لب غنچه ای را انجام داده و درحالی که با دست روی شکم به داخل فشار می دهید به آرامی بازدم کنید و دست روی سینه را به همان حال نگه دارید. - اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید. - در صورتی که دچار حمله آسم می‌شوید هر 20 دقیقه 2 یا 4 پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند. در استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید - درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید. ابتدا 2 الی 3 تنفس عمیق انجام دهید. - ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شصت در پایین ظرف قرار گیرد. - قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالیکه نفس می‌کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید. - به مدت 5 تا 10 ثانیه درحالیکه اسپری همچنان در دهان شما است چند نفس بکشید. - بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی می شوند. - جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید. - نکته: بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت داشتن حمله آسمی و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده توسط پزشک - در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، ادم ریه، سرفه های خشک و سخت - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		