



بیمارستان برزویه گنبد کاوس

آموزش به بیماران مبتلا به آسم

واحد حاکمیت بالینی

دفتر آموزش

تابستان 1391

TEL: 2237294

و چندین بار تنفس عمیق و آرام به صورت دم از طریق بینی و بازدم از راه دهان را انجام دهید بدین طریق ترشحات ریوی شل شده و خارج می شوند .

### نحوه تنفس با لب های غنچه

از راه بینی به مدت ۳ تا ۵ ثانیه انجام دهید و سپس لبها را غنچه نمایید و به آهستگی باز دم را از طریق دهان به لب های غنچه شده توام با انقباض عضلات شکم انجام دهید .

### اشاره ؛

شماره تلفن مستقیم دفتر ریاست بی‌مارستان :  
0172- 2237294

شماره تلفن همراه ریاست بی‌مارستان :  
09113720038

شماره تلفن همراه بی‌مارستان ( خط ویژه تماس  
بی‌ماران برای اظهار نظرات):  
09373744484

آدرس ایمیل بی‌مارستان :  
[Borzuyeh212@yahoo.com](mailto:Borzuyeh212@yahoo.com)

سامانه پیام کوتاه دانشگاه : 30006738

هرگونه انتقاد و پیشنهاد خود در زمینه بهتر شدن خدمات بی‌مارستانی ، از طریق سیستم های ارتباطی فوق منعکس کنی.د.

### پذیرای دیدگاه های سازنده شما هستیم .

با آرزوی بهبودی و سلامت برای بی‌ماران

در صورت نیاز به اکسیژن درمانی در منزل ضروری است که اطلاعات لازم را در مورد ساعت جریان و ساعات مورد نیاز اکسیژن کسب نمایند و از سیگار کشیدن و استفاده از وسایل الکتریکی و گرمازا نزدیک منبع اکسیژن خودداری شود زیرا خطر آتش سوزی وجود دارد.

در صورت ایجاد حمله آسم بلافاصله داروهای استنشاقی را به طرز صحیح استفاده نماید و سعی کنید آرام باشید و بر روی صندلی بنشینید چشم ها را بسته و به آرامی نفس بکشید سپس عضلات بدن به ترتیب عضلات صورت، بازوها، دست ها و پاها را از ابتدا به مدت ۳ تا ۵ ثانیه منقبض نموده و سپس شل نمایید و تمرینات تنفسی با لب های غنچه را تا رفع تنگی نفس انجام دهید.

در صورت بروز علائم تب ، درد قفسه سینه، کوتاهی نفس و سرفه غیرقابل کنترل سریعاً به پزشک مراجعه نمایید و بر اهمیت پیگیری درمان و انجام معاینات بعدی تاکید می شود.

### نحوه انجام سرفه موثر:

در وضعیت نشسته قرا گرفته کمی به جلو خم شوید

## آسم چیست ؟

### آموزش به بیماران مبتلا به آسم:

آسم یک بیماری التهابی مزمن است که با افزایش حساسیت راه های هوایی محرک بخصوص (مواد آلرژن مانند سیگار، دود، گرد و غبار، گرده گیاهان، مواد شیمیایی و بعضی از داروها و غذاها) مشخص میشوند.

### علائم آسم:

سرفه، تنگی نفس و خس خس می باشد که ممکن است بصورت حمله ای و از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد و معمولاً در شبها اتفاق می افتد و گاهی نیز به صورت ناگهانی اتفاق می افتد.

### تشخیص:

تشخیص آسم بر اساس شرح حال بیمار، آزمایش خون، آزمایش خلط، رادیوگرافی قفسه سینه و ... می باشد.

### درمان:

درمان شامل یک سری از داروها و اقدامات از جمله اکسیژن درمانی، تمرینات تنفسی، دارو درمانی (گشاد کننده های برونش)، داروهای کورتیکوستروئید مانند هیدروکورتیزون و پردنیزولون و اسپری های استنشاقی و داروهای ضد التهاب می باشد.

### نحوه استفاده از اسپری:

قبل از استفاده، اسپری را خوب تکان دهید و یک نفس عمیق و آهسته انجام دهید و سپس قسمت دهانی اسپری را روی دهان قرار داده و همزمان با انجام یک دم عمیق و آهسته از طریق دهان یکبار به قسمت بالای مخزن فشار وارد کنید و سپس قطعه دهانی را برداشته و نفس خود را نگه داشته و تا ۱۰ بشمارید که دارو بهتر نفوذ کند و پس از آن به آهستگی عمل بازدم را از طریق لبهای غنچه ای را انجام دهید. پس از هر بار استفاده از اسپری دهان را بشویید. جهت استفاده مجدد از دستگاه چند دقیقه صبر نمایید و در صورتی که از دستگاه استفاده نمی نمایید در کیسه پلاستیکی تمیز بگذارید.

### کاهش و پیشگیری از حمله مجدد آسم:

اجتناب از عوامل شروع کننده و تشدید کننده آسم مانند گرد و غبار، گرده گل، پشم حیوانات، بوهای زننده، سرما و تغییرات ناگهانی دما رطوبت و خشکی زیاد، استرس و هیجانات عاطفی، عفونت های تنفسی و سرماخوردگی، مواد غذایی و ورزش ها ی محرک آسم

### توصیه های ضروری:

عواملی را که باعث بهبود یا بدتر شدن بیماری میشوند شناسایی کنیم. محیط اطراف خود را مرطوب و فاقد مواد آلرژن و محرک نگه دارید. سرفه موثر و دم و بازدم عمیق جهت خروج ترشحات را انجام دهید. داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف نمایید. از مصرف داروهای ضد سرفه و آرام بخش و خواب آور اجتناب نمایید زیرا میتوانند موجب تضعیف عملکرد تنفسی شود. بین فعالیت ها و ورزش بطور متناوب استراحت نمایید و از ماسک فیلتردار هنگام انجام کارهای روزمره و یا ورزش در هوای سرد استفاده نمایید. رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات تازه، مایعات فراوان و مصرف غذا با وعده های زیاد و حجم کم و محدودیت مصرف کربوهیدرات ها (برنج، نشاسته، سیب زمینی) و نوشیدنی های حاوی کافئین، چای، کولا و شکلات و اجتناب از ادویه جات غذا و مواد محرک و در صورت مصرف پردنیزولون همراه با غذا یا شیر یا آنتی اسید مصرف کنید و در مصرف طولانی مدت آنها از رژیم کم نمک و پر پروتئین و پر پتاسیم استفاده نمایید.