

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

مرکز آموزشی درمانی سینا- تبریز

آسم

گروه هدف: بیماران مبتلا به آسم

واحد آموزشی به بیمار

اسفند ۱۳۹۶

■ نفس خود را به آرامی و به صورت یکنواخت از بینی خارج سازید تا التهابات حساسیتی بینی را نیز کنترل نمایند.

منابع:

۱-مراقبتهای ویژه قلبی، تالیف: ملاحظت نیکروان مفرد

۲-مراقبتهای ویژه در CCU تالیف: مهري حيدري

روش استفاده صحیح از اسپری:

- سرپوش اسپری را بردارید و محتوی اسپری را تکان دهید.
- به آرامی و به طرز یکنواخت نفس خود را بیرون دهید.
- اسپری را حدود پنج سانتی متر در دهان فرو برید.
- رهاگر مخزن را در حالی که به آرامی و تا سرحد امکان نفس را عمیق به داخل میکشید فشار دهید.
- برای حدود ۱۰ ثانیه نفس را حبس کنید.



● اطلاعات و توصیه های مهم

- بیماری آسم غیر واگیردار میباشد.
- دارو های ضد آسم اعتیاد آور نیست و عمل به توصیه پزشک معالج ضروری است.
- افراد می توانند همزمان با ابتلا به آسم زندگی موفق داشته باشند.
- حملات آسم قابل پیشگیری است جلوگیری از تماس با عوامل حساسیت زای محیطی و محرکها به پیشگیری از بروز آسم کمک میکند.
- دارو ها تنها راه کنترل آسم نیستند.



۳

- سیگار نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار بکشد.



- در شروع تغذیه کمکی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیر گاو و فرآورده های گندم و تنقلات به کودکان مبتلا بر آسم اجتناب کنید.



۲

بیماری آسم چیست

بیماری است که راههای هوایی نسبت به محرکهای گوناگون تحریک شده و تنگ میشود. زنان بیش از مردان در معرض ابتلا هستند.

□ علائم حملات آسم چیست؟

- سرفه (بخصوص سرفه شبانه)، خس خس، تنگی نفس و احساس فشردگی قفسه سینه و تولید خلط میباشد که این علائم ممکن است خفیف یا شدید باشد

□ عوامل ایجاد حملات آسم

- حیوانات درس آموز مانند سگ و گریه را در خانه نگهداری نکنید.



۱