



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

آسم

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ غذا را در دفعات زیاد و با حجم کم مصرف نمایید و رژیم غذایی توصیه شده را رعایت نمایید.
- ✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، در روز 6-8 لیوان مایعات جهت رقیق شدن و خروج خلط مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ زمان استراحت مابین تمرینات تنفسی داشته و در فعالیت تعادل داشته باشید.
- ✓ هر 2 ساعت یک بار در تخت تغییر وضعیت دهید.

❖ مراقبت

- ✓ تنفس لب غنچه ای، تنفس دیافراگمی و داشتن سرفه های موثر جهت تخلیه ترشحات ریه و بهبود تنفس به شما کمک خواهد کرد.
- ✓ بخور مرطوب در کنار تخت جهت تسهیل در خروج ترشحات برای شما استفاده می شود.
- ✓ داشتن پوزیشن خاص در حین بستری (سر تخت 30 درجه بالا و یا نیمه نشسته) به وضعیت جسمی شما کمک کرده و تنفس شما راحت تر می شود.
- ✓ در صورت استفاده از اکسیژن از طریق کانولا و ماسک از دستکاری آن اجتناب کنید.
- ✓ اضطراب خود را کاهش دهید چون کاهش اضطراب نیاز به اکسیژن را کمتر می کند. ایجاد تورم و اصطلاحاً پف کردن اندام ها به دلیل مصرف داروهای کورتیکواستروئیدی می باشد.
- ✓ بهداشت فردی را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- ✓ در صورت تنگی نفس و سرفه پرستار را آگاه کنید.

❖ دارو

✓ داروها طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما تجویز و طبقه استفاده از اسپری استنشاقی و اسپاسمی و آسم یار به شما آموزش داده می شود.

❖ در استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید:

- درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.
- ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.
- ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.
- قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی که نفس می کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشاردهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
- به مدت 5 تا 10 ثانیه درحالی که اسپری همچنان در دهانتان 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.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط های متصل به خود اجتناب کنید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403