



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

آسم

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ سلنیوم و منیزیم هم در بهبود بیماری مهم هستند. (منابع عمده غذایی سلنیوم: غذاهای دریایی، جگر، قلوه و گوشت، ماکیان) و (منابع جذب منیزیم: دانه‌ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره)
- ✓ رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری و سرشار از ویتامین C مصرف نمایید.
- ✓ روزانه 2 الی 3 لیتر مایعات مصرف نمایید و از مصرف غذاهای حساسیت‌زا مانند شکلات اجتناب نمایید.
- ✓ از دریافت وعده‌های غذایی پرچگم اجتناب کنید، مواد غذایی غنی از ویتامین‌های B6-A-C و روی را افزایش دهید بنابراین مقادیر بیشتری کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتغال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه‌فرنگی و گل کلم مصرف کنید.
- ✓ برخی مواد غذایی از قبیل سیب‌پیاز، مرکبات و توت‌ها به علت وجود ماده‌ای به نام کوئرستین در تنظیم فعالیت سیستم ایمنی بدن نقش دارند سعی کنید در طول هفته پنج بار یا بیشتر از این مواد استفاده کنید.
- ✓ منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند مغزها را بیشتر مصرف کنید. بعضی مغزها مانند بادام زمینی و یا بادام هندی، حساسیت‌زا هستند پس از مصرف این نوع مواد حساسیت‌زا خودداری کنید.
- ✓ مصرف اسیدهای چرب امگا 3 مفید است گردو و ماهی از منابع خوب این اسیدهای چرب می‌باشند. البته در صورت ابتلا به آلرژی غذایی به ماهی، مصرف ماهی باید از رژیم حذف شود.
- ✓ کافئین از طریق شل کردن ماهیچه‌ها، مجاری هوایی را باز می‌کند. مصرف 2 تا 3 لیوان چای در روز می‌تواند برای بزرگسالان مفید باشد.

❖ فعالیت

- ✓ ورزش منظم سبک انجام دهید و استراحت متناوب بین فعالیت‌ها داشته باشید و از فعالیت‌های سنگین اجتناب کنید.
- ✓ بهتر است قبل از انجام ورزش، داروهای تجویز شده را استفاده نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ تمرینات ورزشی سنگین ، آلرژن‌ها ، گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گردوغبار، دود سیگار، سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی، هیجانات و استرس‌ها و تغییر درجه حرارت از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم می‌باشند از آنها 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) و تنفس لب غنچه ای انجام دهید (درحالی که لب های خود را بحالت غنچه ای که حالت سوت زدن یا بوسیدن در آورده و بازدم انجام دهید)
- ✓ اتاق خواب خود را از مواد حساسیت زا و محرك به دور نگه دارید.
- ✓ از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید.
- ✓ از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.
- ✓ از مواد حساسیت زا و شیمیایی (بخصوص شوینده‌ها) دوری کنید.
- ✓ برای کاهش انزوا پرده‌ها را کشیده و درها را باز بگذارید.
- ✓ بهداشت دهان و حلق را رعایت نمایید.
- ✓ در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ نمایید و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی آب یا چای ولرم مصرف نموده و داروهای تجویز شده را مصرف نمایید.
- ✓ 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.

❖ دارو

- ✓ اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.
- ✓ در صورتی که دچار حمله آسم شدید هر 20 دقیقه 2 یا 4 پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند.

هنگام استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید:

- 1.درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.
- 2.ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.
- 3.ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.
- 4.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.
- 5.به مدت 5 تا 10 ثانیه درحالی که اسپری همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید.
- 6.بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی می شوند.
- 7.جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
- 8.نکته:بیماری آسم غیر واگیراست. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.

❖ زمان مراجعه بعدی

- در صورت داشتن حمله آسمی و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده توسط پزشک سریعاً به پزشک مراجعه و یا 115 را مطلع نمایید.
- در صورت داشتن تنگی نفس،خس خس قابل شنیدن،افزایش ضربان قلب ،کاهش فشار خون، اضطراب،ادم ریه، سرفه های خشک و سخت سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.

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

034 31328143