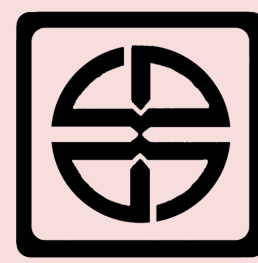




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



اولویت ها و نیازهای آموزشی آسم

بیمار باید در مورد بیماری آسم، علائم، عوارض و خطرات و شیوه کنترل آن بداند.

بیمار باید روش مصرف صحیح دارو ها، اثرات و عوارض مصرف ناصحیح را بداند.

بیمار باید رژیم غذایی مناسب را بداند.

بیمار باید نوع و میزان فعالیت را بداند.

بیمار باید علائم هشدار و خطر در حملات تنفسی آسم را بداند.

بهبتر است بیمار زمان مراجعه بعدی خود را بداند.

بهبتر است بیمار روش های خودمراقبتی و پیشگیری از حملات تنفسی را بداند.

بیمار بهبود است شیوه تسکین و کنترل درد را بداند. (در صورت وجود درد)

حین بستری :

رژیم غذایی و تغذیه :

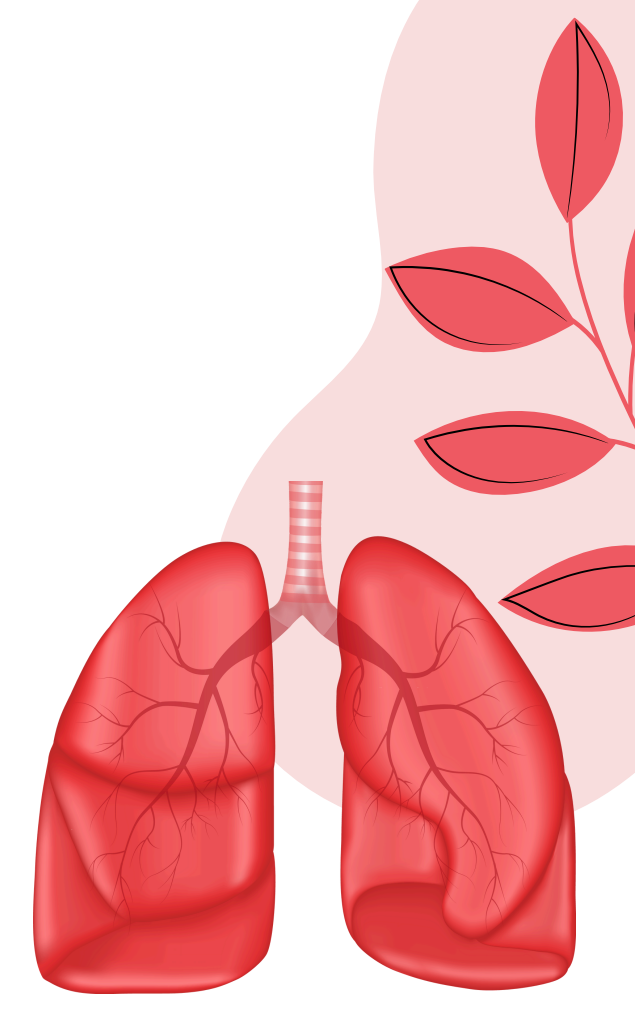
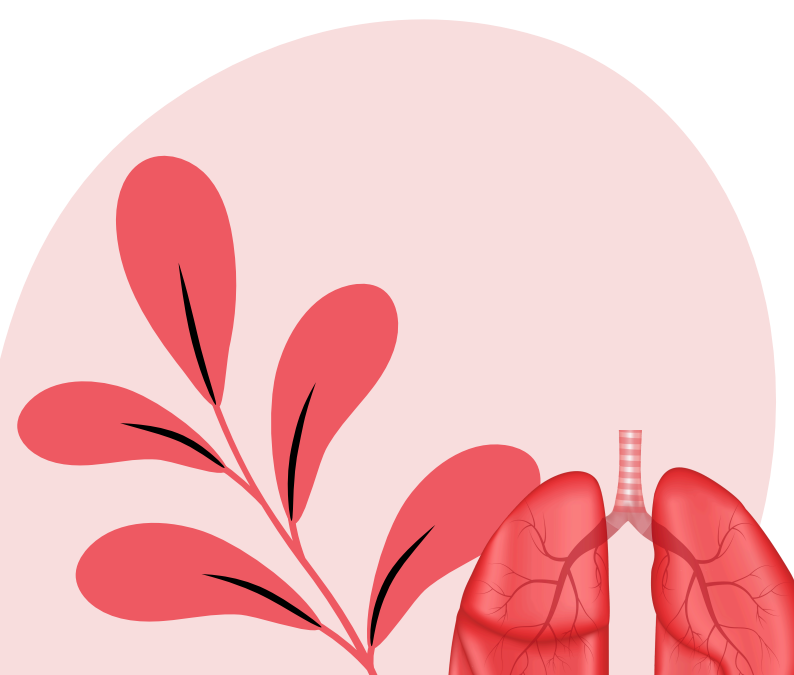
- غذا را در دفعات زیاد و با حجم کم مصرف نمایید و رژیم غذایی توصیه شده را رعایت نمایید.
- در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، در روز ۸-۶ لیوان مایعات جهت رقیق شدن و خروج خلط مصرف کنید.

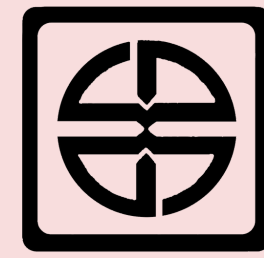
فعالیت :

- زمان استراحت مابین تمرینات تنفسی داشته و در فعالیت تعادل داشته باشید.
- هر ۲ 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 ۳۰ 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 کورتیکواستروئید 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 اسپاسمیو آسمیاری 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 به صورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.
- قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالیکه نفس می کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
- به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه درحالیکه 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

حین ترخیص :

رژیم غذایی و تغذیه :

- سلنیوم و منیزیم هم در بهبود بیماری مهم هستند. (منابع عمده غذایی سلنیوم: غذاهای دریایی، جگر، قلمه و گوشت ماکیان) و (منابع جذب منیزیم: دانه ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره)
- رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری و سرشار از ویتامین (C) مصرف نمایید.
- روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات مصرف نمایید و از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند شکلات اجتناب نمایید.
- از دریافت وعده های غذایی پر حجم اجتناب کنید، مواد غذایی غنی از ویتامین های A_C_B6 و روی را افزایش دهید بنابراین مقادیر بیشتری کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتغال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم مصرف کنید.
- برخی مواد غذایی از قبیل سیب، پیاز، مرکبات و توت ها به علت وجود ماده ای 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، حساسیت زا هستند پس از مصرف این نوع مواد حساسیت زا خودداری کنید.
- مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ مفید است. گردو و ماهی از منابع خوب این اسیدهای چرب می باشند. البته در صورت ابتلا به آلرژی غذایی به ماهی، مصرف ماهی باید از رژیم حذف شود.
- کافئین از طریق شل کردن ماهیچه ها، مجاری هوایی را باز می کند. مصرف ۲ تا ۳ لیوان چای در روز می تواند برای بزرگسالان مفید باشد.

فعالیت :

- ورزش منظم سبک انجام دهید و استراحت متناوب بین فعالیت ها داشته باشید و از فعالیت های سنگین اجتناب نمایید.
- بهتر است قبل از انجام ورزش ، داروهای تجویز شده را استفاده نمایید.

مراقبت :

- تمرینات ورزشی سنگین ، آلرژن ها، گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گرد و غبار، دود سیگار، سرماخوردگی و عفونت های ویروسی، هیجانانگ و استرس ها و تغییر درجه حرارت از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم می باشند، از آن ها 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 (در حالی که لب های خود را به حالت غنچه ای حالت سوت زدن یا بوسیدن در آورده و بازدم انجام دهید).
- اتاق خواب خود را از مواد حساسیت زا و محرک 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 شوینده ها) دوری کنید.

