

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>کد: CT-09-55</p> <p>تاریخ ابلاغ: 1404/11/15</p> <p>تاریخ بازنگری: 1405/11/1</p>  | <p>کارت آموزش پس از ترخیص بیمار</p> <p>آسم</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  <p>دانشگاه علوم پزشکی سمنان</p> <p>بیمارستان ولایت دامغان</p> <p>واحد آموزش سلامت</p> |
|                                                                                     | <p>1- طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید 0</p> <p>2- مصرف چربی ها و مواد نشاسته ای، میوه ها و خشکبار شیرین را کاهش دهید.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>تغذیه</p>                                                                                                                                                              |
|                                                                                     | <p>1) در صورتی که پس از ترخیص داروی خاصی تجویز شده (کورتون) همان دارو را طبق دستور و ساعت معین شده مصرف نمایید.</p> <p>2) اسپری خود را در زمان مشخص و روش مشخص و روش صحیح استفاده کنید به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری از منزل خارج نشوید.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>دارو</p>                                                                                                                                                               |
|                                                                                     | <p>1) انواع غذاها و مواد شیمیایی که اخیرا با آن تماس داشتید را یادداشت کنید (برای تشخیص عامل آسم)</p> <p>2) تماس خود را با گل ها و گیاهان تا حد امکان محدود کرده و نگهداری آنها در منزل به ویژه اتاق خواب خودداری کنید.</p> <p>3) نظافت منزل را رعایت کرده و تجمع گرد و غبار بر روی وسایل جلوگیری کنید و تماس نزدیک با حیوانات پرندگان و فضولات آنها اجتناب کرده و از ورود آن به منزل جلوگیری کنید</p> <p>4) فرش ها و موکت ها را با جارو برقی تمییز کنید</p> <p>5) در هنگام خواب از ملحفه های نخی پنبه ای استفاده کرده و هر 4-7 روز یک بار آنها را با آب گرم بشویید</p> <p>6) از استغمال سیگار و قلیان و مکان هایی که دود آنها وجود دارد خودداری کنید</p> <p>7) هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملا با یک پارچه و شال بپوشانید</p> <p><u>در صورت بروز حمله دوباره آسم به شکل زیر عمل کنید:</u></p> <p>✓ آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید</p> <p>✓ از حرکات سریع شدید مثل دویدن خروج به سمت فضا های باز به خصوص سرد و خشک بودن هوا خودداری کنید</p> <p>✓ سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید و از اسپری آبی رنگ 4 پاف پشت سر هم استفاده کنید</p> <p>✓ چهار نفس عمیق بکشید و چهار دقیقه صبر کنید</p> <p>✓ از آشامیدن آب و مایعات و دارو ها خودداری کنید</p> | <p>مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل</p> <p>(فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه)</p>                                                                                |
|                                                                                     | <p>برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید 0</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار</p>                                                                                                                 |
|                                                                                     | <p>1) بروز تنگی نفس و یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس</p> <p>2) سرفه های طولانی، پوسته شدید پشت سر هم همراه با خروج خلط زیاد یا غلیظ گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس</p> <p>3) سردرد سر گیجه و رنگ پریدگی و تعریق شدید</p> <p>4) کبودگی و رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها</p> <p>5) تورم زبان، حلق گلو و یا تورم اطراف چشم ها و دستها و پاها</p> <p>6) ضعف و بی حالی و یا کاهش سطح هوشیاری</p> <p>7) بروز ضایعات پوستی و خارش دار و دردناک</p> <p>8) تب و لرز و تهوع و استفراغ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک</p>                                                                                                                |
|  | <p>شماره تماس بیمارستان: 02335225120 الی 28</p> <p>واحد آموزش سلامت: 2073</p> <p>آدرس سایت بیمارستان: <a href="http://velayathos.semums.ac.ir">velayathos.semums.ac.ir</a></p> <p>جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |