

## مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س) آموزش به بیمار

<b>نام پمفلت:</b>	<b>خودمراقبتی در آسم</b>
<b>تهیه کننده:</b>	فاطمه حسینی - خدیجه گورکانی
<b>منبع:</b>	1- پرستار داخلی جراحی. برونر و سودارت. تنفس و تبادلات گازی / 2- راهنماهای ملی سلامت / کتاب دوم /
<b>پزشک تأیید کننده:</b>	دکتر مژگان منجدب - متخصص بیماریهای داخلی
<b>تاریخ تهیه:</b>	اردیبهشت 1403



15- اسپری و داروهای خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید. از مصرف خودسرانه داروهای ضد درد مثل آسپیرین، بروفن و داروهای ضد فشارخون مانند اتنولول و پروپرانولول (ایندرال) که باعث بروز حمله ی آسم میشوند، خودداری نمایید و با پزشک خود مشورت کنید.

10- از انجام فعالیت‌های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای سرد و خشک پرهیز کرده و استراحت کافی داشته باشید.

11- اصول بهداشتی و پیشگیری از بیماری‌های عفونی را کاملاً رعایت کنید تا دچار آنفلوآنزا یا سرماخوردگی نشوید.

12- از عوامل ایجاد اضطراب، استرس و فشارهای عصبی، هیجانات عاطفی، بحث و مجادله تا حد امکان دوری کنید.

13- در زمان بارداری، در صورت وجود سابقه آسم باید این موضوع را با پزشک، ماما یا پرستار خود در میان بگذارید. در دوران بارداری معاینات مکرر دوره ای داشته باشید تا از سلامت خود و جنین مطمئن شوید و در مورد ادامه مصرف داروهای قبلی با پزشک خود مشورت کنید. در دوران بارداری در صورت تجویز داروهای ضد آسم توسط پزشک معالج آن‌ها را با برنامه ای درمانی توصیه شده مصرف کنید. مصرف اغلب داروهای درمان کننده آسم در دوران بارداری بدون خطر و مجاز است.

14- تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا سن شش ماهگی یکی از مهمترین راههای پیشگیری از وقوع آسم و سایر حساسیتها در کودکانی است که سابقه چنین بیماریهایی را در خانواده دارند. رعایت توصیه های پزشکی و بهداشتی در زمینه تغذیه شیرخوار و عدم استفاده از مواد حساسیت زا (مانند سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو فرآورده های گندم، سویا، آجیل، مرکبات و ...) در ابتدای شروع تغذیه کمکی شیرخوار به پیشگیری از وقوع آسم کمک شایانی می کند.

بیماری التهابی مزمن راههای هوایی است که موجب حساسیت بیش از حد راه هوایی، ادم مخاطی و تولید مخاط میشود. در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد ولی بیشتر به عنوان بیماری مزمن دوران کودکی است.

برخی عوامل موثر در بروز این مشکلات عبارتند از:

کاهش تهویه در خانه های جدید، تماس با مواد حساسیت زا ( آلرژن ها) در محیط در بسته و محیط خواب، پشم قالی، حیوانات خانگی بخصوص گربه، عوامل محرک راههای تنفسی (عطر، دود، گرما، سرما) بویژه دود سیگار، عفونت های ویروسی، آلودگی هوا، محرک های شیمیایی، استفاده از مواد مصنوعی ( رنگها طعم ها و اسانس ها) و غذاها، افزایش فشارهای روانی در زندگی روزمره بخصوص استرس و هیجانات عاطفی.

**فرد مراقبت کننده از بیمار مبتلا به آسم**

- فرد مراقبت کننده از بیمار مبتلا به آسم باید بداند که بیمار چه داروهایی و برای چه منظوری مصرف کند و برای مقابله با آسم چه انجام دهد.
- فرد مراقبت کننده از بیمار مبتلا به آسم باید بداند که بیمار چگونه از دستگاه آسم استفاده کند و چه نوع دارویی برای بیمار مناسب می باشد.
- فرد مراقبت کننده از بیمار مبتلا به آسم، باید داروهای مورد نیاز را در محل خاصی نگه دارد که در دسترس باشند.

**محرک های آسم**

اگر محرک های آسم را بشناسید، بهتر می توانید بیماری خود را کنترل کنید. یکی از مهمترین عوامل محرک آسم، آلرژی می باشد که توسط یک آزمایش خون به سادگی می توانید بفهمید که به چه چیزی آلرژی دارید. قارچ ها و یا کپک های موجود در محل های مخفی خانه مثل لوله های زیر سینک، می تواند یکی از محرک های آسم باشد.

ذرات گردوغبار موجود در هوا نیز یکی دیگر از محرک های آسم می باشد، بدین منظور شستشوی مرتب البسه و ملحفه و فرش و غیره پیشنهاد می شود. برای کودکان، اسباب بازی های ضد حساسیت بخرید

**سازماندهی بهتر**

با سازماندهی مناسب، می توانید بسیاری از مسائل را قبل از بروز مشکل برطرف کنید. تاریخچه و سابقه آسم بیمار، داروهای مورد استفاده و زمان قرار ملاقات با پزشک را در دفتری یادداشت کنید. بنابراین با توجه به یادداشت ها، اگر در محیطی قرار گرفتید که دسترسی به پزشک نداشتید، خود می دانید که چه باید انجام دهید.

**مراقبت از خود**

برای کاهش استرس باید عادات سلامتی را در زندگی خود اجرا کنید، از قبیل ورزش منظم، خواب کافی، یاد گرفتن روش های تمدد اعصاب مانند تنفس عمیق.

**چه موقع باید به پزشک اطلاع داد؟**

اگر حمله آسم بعد از مصرف داروی استنشاقی، در طی 10 دقیقه بهبود نیافت، با پزشک تماس بگیرید. اگر بیمار از داروی استنشاقی، دو بار و یا بیشتر در هفته استفاده می کند، باید به پزشک اطلاع داد.

**چه موقع باید بیمار را به اورژانس برد؟**

-اگر به بیمار دارو دادید و علائم از بین نرفت.  
- بیمار نمی تواند بایستد و راه برود و نفس بکشد..

**توصیه های مهم:**

راههای متعددی وجود دارد که شما می توانید از طریق آنها از شدت بیماری کودک خود کم کنید .

- 1- حیوانات دست آموز را از خانه بیرون ببرید و به هیچ وجه اجازه ورود آنها را به رختخواب ندهید. از حضور در خانه ای که حیوان حساسیت زا دارند اجتناب کنید. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب کنید و آنها را در پوششهایی (مثلا پلاستیکی) غیر قابل نفوذ بپوشید .
- 2- به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های سبز یا آبی خود از منزل خارج نشوید.
- 3- از مصرف غذاهای محرک و تماس با گل و گیاهان خودداری کنید.
- 4- از مصرف هرگونه مواد آرایشی، شوینده، عطر و اسپری با مارکهای جدید و ناشناخته پرهیز کنید.
- 5- از شنا کردن در استخرهای عمومی پرهیزید و از مکانهای کاملاً مرطوب و بدون تهویه مانند سونا و چشمه های آب گرم دوری کنید.
- 6- در ساعات شلوع و آلوده روز از منزل خارج نشوید و در فصلهای شلوع از مسافرت به مناطق پرتراکم و آلوده خودداری کنید.
- 7- از انجام فعالیتهای سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای سرد و خشک پرهیز کرده و استراحت کافی داشته باشید.
- 8- در ساعات شلوع و آلوده روز از منزل خارج نشوید و در فصلهای شلوع از مسافرت به مناطق پرتراکم و آلوده خودداری کنید.
- 9- از انجام فعالیتهای سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای سرد و خشک پرهیز کرده و استراحت کافی داشته باشید.