

- آسم:** یک بیماری تنفسی غیرعفونی و غیر واگیردار است، در این بیماری راه‌های هوایی که مسیر عبور هوا (پس از بینی و حلق و نای) به سمت ریه‌ها هستند تنگ و باریک شده و هوای کافی به خوبی و آسانی به ریه‌ها و داخل بدن نمی‌رسد و باعث بروز علائم زیر می‌شود:
- ✓ سرفه که در اواخر شب و اوایل صبح تشدید می‌شود
 - ✓ تنگی نفس و سختی تنفس
 - ✓ گرفتگی و سنگینی قفسه سینه
 - ✓ خس خس سینه و تنفس صدادار
 - ✓ افزایش ضربان قلب و اضطراب
 - ✓ پوست آبی رنگ شده و عرق کرده
- علت دقیق آسم مشخص نیست اما یک سری عوامل باعث بروز علائم و حتی ایجاد حمله شدید آسم می‌شوند، شامل:
- ✓ دود سیگار و سایر مواد دخانی مانند قلیان و پیپ
 - ✓ گرد و خاک و غبار و هییره، مایت موجود در گرد و خاک
 - ✓ آلودگی هوا و دوده و ذرات ریز معلق در هوا
 - ✓ قارچ‌ها و کپک‌ها
 - ✓ سوسک و انواع حشرات
 - ✓ سرمای شدید یا تغییر دمای ناگهانی و شدید
 - ✓ تغییرات هیجانی شدید گریه و خنده شدید، غم و شادی مفرط مانند، استرس
 - ✓ بیماری‌های عفونی، ویروسی (سرماخوردگی و آنفولانزا)

ورزش و فعالیت فیزیکی شدید و خستگی (ورزش منظم و سبک جهت افزایش ظرفیت تنفسی توصیه می‌شود)

- ✓ داروهایی مانند آسپیرین و برخی مسکن‌ها
 - ✓ برخی غذاها (گوجه فرنگی، هندوانه، ادویه‌ها، فلفل قرمز، زعفران، غذاهای شور، افزودنی‌ها و غیره)
 - ✓ کمبود ویتامین D و چاقی
 - ✓ بوهای تند (مانند رایحه عطر و ادوکلن)
 - ✓ عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)
- ### اقدامات لازم برای کنترل بیماری آسم:
- ✓ عوامل مسبب بیماری را شناخته و از آنها دوری کند.
 - ✓ طبق دستور داروهای تجویزی را مصرف نماید.
 - ✓ درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، در صورت تجویز، حتماً دارو را تا انتها کامل نماید.
 - ✓ از دود تحت هر عنوان بپرهیزید و در معرض دود افراد سیگاری قرار نگیرید و در هوای آلوده بیرون نروید.
 - ✓ از مصرف آسپیرین و داروهای ضد فشار خون مثل آنولول و پروپرانولول بدون نظر پزشک خودداری کنید.
 - ✓ اسپری‌ها به رنگ آبی (سالبوتامول) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می‌روند.
 - ✓ از بروز عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی اجتناب کنید.
 - ✓ از قرار گرفتن در معرض افراد آلوده به عفونت اجتناب کنید
 - ✓ هنگام نظافت منزل در و پنجره‌ها را باز کنید
 - ✓ شستشوی مرتب لوازم خواب جهت درمان بودن از شرمایتها
- ✓ از راه رفتن در اماکن آلوده و شلوغ دوری کنید.
 - ✓ در صورت ابتلای کودک اولیای مدرسه را مطلع کنید
 - ✓ واکسن هموفیلوس آنفولانزا و پنوموکوک تزریق کنید
 - ✓ تغذیه مناسب جهت پیشگیری از چاقی، کم نمک و کم چرب و سرشار از مواد مغذی مانند منیزیم و سلنیم (غلات، حبوبات، ماهی، سبزیجات...) و بدون مواد افزودنی (از مصرف غذاهای محرک خودداری کنید).
 - ✓ برای رقیق شدن ترشحات تنفسی، آب به اندازه کافی بنوشید. رطوبت هوای منزل را کاهش دهید.
 - ✓ از روش‌های کنترل کننده استرس بهره گیرید.
 - ✓ به صورت روزانه ورزش کنید اما از خستگی مفرط اجتناب کنید.
 - ✓ از ترکیبات ضد حساسیت در صورت صلاحدید پزشک استفاده کنید.
 - ✓ از پوشاک مناسب فصل استفاده کنید.
 - ✓ اسپری‌های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده منظم و دائم آنها حتی در زمان کنترل علائم از بروز حملات جلوگیری می‌کند.
- مصرف صحیح داروهای ضد آسم توسط بیمار**
- شرط لازم برای موفقیت برنامه درمانی است**
- ✓ از نگهداری حیوان خانگی در منزل اجتناب کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهرد
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



آسم

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر آموزش

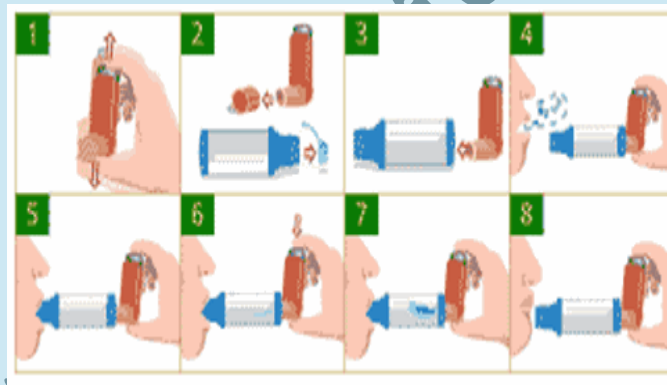
سلامت، زمستان 1397 / بازنگری: زمستان 1399

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

راهنمای بالینی پرستاری دکتر امامی رضوی و اعظم گیوری

نحوه استفاده از اسپری های استنشاقی با استفاده از دمیار:

دمیار محفظه پلاستیکی است که جهت جلوگیری از هدر رفتن اسپری استفاده می شود. ابتدا اسپری را تکان دهید، درپوش اسپری و دم یار را بردارید دمیار را به اسپری وصل کنید با یک بازدم عمیق هوای داخل ریه را خالی کنید دهانتان را در قسمت دهانی دم یار قرار داده ، یک پاف از دارو داخل دمیار بزنید، سه تا چهار نفس عمیق در این حال بکشید . دم یار را از دهان خارج کرده و به مدت 10 ثانیه فس خود را حبس کنید با لب های جمع شده به آرامی بازدم انجام دهید و به آرامی نفس بکشید. بعد از استفاده، دهان با آب شستو داده شود



دستگاههای استنشاق پودر خشک DPI، این دستگاهها داروی

استنشاقی را به شکل پودر خشک آزاد می کنند.

دستگاه گردافشان (نبوالیزر) داروهای استنشاقی توسط نبوالیزر

به بیمار میرسد.

آموزش نحوه ی استفاده از این داروها بر عهده پرستار بیمار است.

علائم واقدامات لازم در هنگام حمله آسم

وقتی که شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود حمله آسم رخ داده است علائم شامل تنگی نفس شدید و خس خس پیشرونده ، عرق سرد ، ناتوانی در بیان حتی یک جمله استفاده از عضلات فرعی تنفسی

اقدامات: ترک محل یا عاملی که باعث بروز حمله آسم می شود ابتدا بنشینید و آرامش خود را حفظ کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید.

هر 20 دقیقه 4 تا 8 پاف اسپری سالبوتامول بزنید تا وضعیت تنفس تان بهتر شود . این کار را می توانید تا 3 مرتبه تکرار کنید. اگر بعد از 3 مرتبه استفاده متناوب از اسپری بهبودی در تنفس تان ایجاد نشد، با اورژانس تماس گرفته یا به پزشک مراجعه کنید.

مصرف داروهای تجویز شده، نوشیدن آب ولرم یا چای انجام تمرینات تنفسی، تسکین اعصاب با تماشای تلویزیون و شنیدن موسیقی آرام کمک کننده است

