

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد **کد آموزش: 115** **آموزش بعد از ترخیص آسم**

دارو: داروها طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما تجویز و طریقه استفاده از اسپری استنشاقی و اسپاسمی و آسمیاری به شما آموزش داده می‌شود. **در استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید: اسپریها از زمان مصرف ده روز بعد اثر مطلوب خود را نشان می‌دهند. بنابراین از تاثیر مطلوب آن مطمئن باشید.** درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید، ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید. ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد. قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و در حالیکه نفس می‌کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزیند. به مدت 5 تا 10 ثانیه در حالیکه اسپری همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید. بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشوید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی می‌شوند. جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید. از دستکاری سرم و رابط ها متصل به خود اجتناب کنید.

✓ رژیم غذایی و تغذیه علاوه بر توصیه های حین بستری موارد ذیل را نیز رعایت فرمائید:

- ✓ رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری و سرشار از ویتامین ث (C) مصرف نمایید.
- ✓ روزانه 2 الی 3 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 B6-A-C 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 توتها 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. بضعی 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 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 ماهیچه ها، 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 نمایید.
- ✓ بهتر است قبل از انجام ورزش، داروهای تجویز شده را استفاده نمایید. از بلند کردن اجسام سنگین پرهیز نمائید.
- ✓ **مراقبت:** تمرینات ورزشی سنگین، آلرژن‌ها، گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گرد و غبار، دود - سیگار، سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی، هیجانانگیزها 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. از مواد حساسیت زا و شیمیایی (بخصوص شوینده‌ها) دوری 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 لبهای 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 محرک به دور نگه دارید. از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید. از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی ، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار