

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص آسم

بیمارگرایی پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید:

انواع غذاها و داروها مواد شیمیایی مختلف را که اخیراً با آنها در تماس بودید را یادداشت کنید. (برای تشخیص عامل ایجاد آسم) در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی (کورتیزون) تجویز شده فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید. از مصرف شیرینی بپرهیزید. (کورتیزون باعث افزایش قند خون می شود) روزانه ۲-۳ لیتر مایعات جهت رقیق نگه داشتن ترشحات مصرف کنید. برای جلوگیری از نفخ، وعده های غذایی کم حجم و متعدد باشد.

اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید. به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری ها از منزل خارج نشوید. تماس خود با گل ها و گیاهان تا حد امکان محدود کرده و نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید. نظافت منزل را کاملاً رعایت کرده و از تجمع گرد و غبار بر روی وسایل جلوگیری کنید و از تماس نزدیک با حیوانات پرندگان و فضولات آنها اجتناب کرده و از ورود آنها به منزل جلوگیری کنید. فرش و موکت ها را تا حد امکان با جارو برقی تمیز کنید .

هنگام خواب از ملحفه های کاملاً نخی پنبه ای استفاده کرده و هر ۴ تا ۷ روز یک بار آنها را با آب گرم بشویید. از استعمال سیگار و قلیان و حضور در مکان هایی که دود در آنها وجود دارد خودداری کنید . هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملاً با یک پارچه یا شال بپوشانید.

□ در صورت بروز دوباره حمله آسم به شکل زیر عمل کنید:

آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید. از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و خروج به سمت فضای باز به خصوص سرد و خشک بودن هوا خودداری کنید. سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید و از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سر هم استفاده کنید. چهار نفس عمیق بکشید و چهار دقیقه صبر کنید. از آشامیدن آب ، مایعات و داروهای خوراکی خودداری کنید.

□ در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

تنگی نفس شدید و یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس
سرفه های طولانی پیوسته و شدید پشت سر هم همراه با خروج خلط زیاد و غلیظ
گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس
سردرد یا سرگیجه و رنگ پریدگی و تعریق شدید
کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها
تورم زبان و حلق و گلو و یا تورم اطراف چشم و دستها و پاها
ضعف و بیحالی یا کاهش سطح هوشیاری
بروز ضایعات پوستی و خارش دار و دردناک
تب و لرز و تهوع و استفراغ

