



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آسم

شماره پرونده:	نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
			اتاق:	
			تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	
	جنس: زن ☐ مرد ☐			

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

شناسایی محرک ها: عواملی که باعث حمله می شوند را بشناسید و از آن ها دوری کنید. دود سیگار، اسپری های خوشبو کننده، گرد و غبار، موی حیوانات، هوای خیلی سرد و بوی شوینده های قوی (وایتکس).

ورزش: فعالیت بدنی را قطع نکنید، اما قبل از ورزش سنگین با پزشک مشورت کنید (ممکن است نیاز باشد ۱۰ دقیقه قبل از ورزش از اسپری استفاده کنید).

تغذیه: وعده های سبک میل کنید. حبوبات سنگین، نوشابه های گاز دار و کلم که باعث باد کردن شکم می شوند را حذف کنید.

واکسیناسیون: با مشورت پزشک، واکسن آنفولانزا و پنوموکوک را تزریق کنید.

استفاده از دم یار: استفاده صحیح از اسپری با دستگاه دم یار (آنگونه که به شما آموزش داده شد) را تمرین کنید. این دستگاه باعث می شود دارو به جای ته گلو، مستقیماً وارد ریه ها شود.

تخلیه ترشحات: پس از استفاده از بخور یا اسپری، اگر سرفه دارید، ترشحات را خارج کنید. این کار به باز شدن مسیر هوا کمک می کند.

شستشوی دهان: اگر از اسپری های استنشاقی (به ویژه کورتون دار) استفاده می کنید، بعد از هر بار مصرف دهان خود را با آب بشویید تا دچار برفک دهانی نشوید.

مایعات فراوان: نوشیدن آب، چای کم رنگ و آبمیوه های طبیعی باعث می شود ترشحات ریه شما رقیق شده و راحت تر با سرفه خارج شوند.

برنامه اقدام آسم: بدانید کدام اسپری ها برای "پیشگیری" (روزانه) و کدام برای "تسکین سریع" (هنگام حمله) است. این دو را با هم اشتباه نگیرید.

اسپری های پیشگیری کننده (کنترل کننده / نگه دارنده): این اسپری ها مانند "زره" برای ریه های شماست.

نام های رایج: فلوتیکازون، بودزوناید (مانند اسپری های قهوه ای، نارنجی یا بنفش مثل سروتاید یا سیمبیکورت)

وظیفه: کاهش ورم و التهاب مجاری هوایی در طول زمان.

نحوه مصرف: باید هر روز و طبق ساعت مصرف شوند، حتی اگر هیچ تنگی نفسی ندارید.

نکته مهم: این اسپری ها برای حمله ناگهانی کاربرد ندارند چون دیر اثر می کند.

اسپری های تسکین دهنده (اورژانسی / نجات بخش): این داروها مانند "آتش نشان" عمل می کنند.

نام های رایج: سالبوتامول (ونتولین)، تربوتالین. (معمولاً اسپری های آبی یا صورتی).

وظیفه: شل کردن سریع عضلات اطراف مجاری هوایی و باز کردن راه نفس در عرض چند دقیقه.

نحوه مصرف: فقط در زمان احساس تنگی نفس، خس خس یا سرفه شدید استفاده می شوند.

نکته مهم: اگر مجبور هستید بیش از ۲ بار در هفته از این اسپری ها استفاده کنید، یعنی آسم شما تحت کنترل نیست و باید به پزشک اطلاع دهید.

لرزش دست و تپش قلب بعد از مصرف این اسپری ها طبیعی است و زود بر طرف می شود.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- تنگی نفس به قدری شدید است که نمی توانید یک جمله کوتاه را بدون نفس گرفتن بگویید.
- ناتوانی در راه رفتن به دلیل کمبود اکسیژن.
- استفاده از اسپری های تسکین دهنده هیچ بهبودی در تنفس شما ایجاد نکند.
- پس از مصرف اسپری، علائم در کمتر از ۲ تا ۳ ساعت دوباره بر میگردد.
- کبود شدن لب ها، ناخن ها یا پوست صورت.
- فرورفتگی شدید عضلات گردن و بین دنده ها هنگام نفس کشیدن.
- احساس گیجی، منگی یا خواب آلودگی غیر عادی.