

آسم



تهیه کننده: اسماعیل فرجی (کارشناس پرستاری)

نایب‌کنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

نایب‌کننده نهایی: دکتر هادی کمشی (متخصص داخلی)

منبع: برونرسودارت بیماریهای تنفسی ۲۰۱۸



بازنگری: دی ماه ۱۴۰۰

● به صورت طبیعی نفس را بیرون دهید (ریه‌ها را از هوا خالی کنید).

● لبها را به دور قسمت دهانی بسته و یا در فاصله ۴ سانتی متری آن قرار دهید. اگر دستگاه فاصله دهنده دارای ماسک است، ماسک را به صورت خود بچسباند.

● با انگشت اشاره محفظه دارو را برای آزاد سازی دارو فشار دهید.

● درست لحظه ای که محفظه حاوی دارو را فشار می‌دهید به صورت عمیق آرام با دهان نفس بکشید تا زمانی که کاملاً ریه‌ها پر شود. این عمل باید ۴ تا ۶ ثانیه به طول انجامد.

● قبل از خروج هوا از ریه‌ها، تا آنجا که می‌توانید (حدود ۴ تا ۱۰ ثانیه) نفس خود را نگه دارید. در صورت استفاده از دستگاه‌های فاصله دهنده، می‌توانید یک بار دیگر تنفس را انجام داده و آن را در صورت لزوم حبس کنید.



تغذیه بیماران آسمی:

مصرف مواد سرشار از آنتی‌اکسیدان در مبتلایان به آسم که این مواد به مقدار زیاد در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد. مصرف روزانه ۳ تا ۵ واحد میوه و ۵ تا ۷ واحد از سبزیجات تازه تاثیر بسزایی در بهبود علائم آسم دارد. حذف غذایی آلرژی زا به ویژه در کودکان موجب درمان آسیب‌های ناشی از حساسیت دارویی می‌شود. مصرف اسیدهای چرب در رژیم غذایی ماهی تاثیر بسزایی در بهبود آسم دارد. مصرف روزانه ۳۰۰ میلی گرم روغن ماهی در کودکان و حذف مارگارین و روغن نباتی و مصرف حداقل دو تکه ماهی چرب (مانند سالمون) بهبود آسم کمک می‌کند. نمک طعام پاسخ راه‌های هوایی را افزایش داده و موجب افزایش حملات آسم می‌شود.

تکنیک‌های استفاده از اسپری آسم:

● اسپری را به مدت ۵ ثانیه به خوبی تکان دهید.
 ● درپوش آن را برداشته و راه خروجی دارو را از نظر وجود ذرات خارجی بررسی نمایید.
 ● انگشت اشاره را روی محفظه حاوی دارو قرار دهید و با کمک انگشت شست قسمت زیرین اسپری را نگه دارید. در صورت استفاده از دستگاه‌های فاصله دهنده اسپری را در یک سمت دستگاه قرار داده و با دست دیگر دستگاه نگه دارید.

آسم چیست؟

بیماری آسم (Asthma) نوعی از بیماری‌های ریه بوده که در مسیر جریان هوا که وظیفه حمل هوا به داخل ریه را برعهده دارد، تاثیر گذاشته، باعث نازک شدن و تورم این مسیر شده مخاط این ناحیه را افزایش می‌دهد و تنفس فرد مبتلا را سخت کرده و وی را دچار تنگی نفس و خس خس و سرفه می‌نماید. در بعضی از افراد فقط کمی باعث ناراحتی آنها می‌شود در حالی که در دیگر افراد این بیماری شدید بوده و آنها را دچار مشکلات جدی و همچنین حملاتی شدید آسم می‌کند. هرچند درمان کامل بیماری آسم کشف نشده است اما می‌شود با راههایی این بیماری را کنترل کرد و شدت آن را کم نمود.



تظاهرات بالینی:

علائم آسم شامل ازدیاد تنگی نفس سرفه و ویزینگ است. در فرم معمول بیماری هر سه علامت با هم وجود دارد در شروع حمله، بیماری احساس گرفتگی در قفسه سینه دارد که با سرفه که با سرفه خشک همراه است. صدای تنفسی خشن می‌شود و در هر دو فاز تنفسی ظاهر می‌شود. بازدم طولانی شده و بیمار در

بسیاری از موارد به تاکی پنه، تاکیکاردی و افزایش خفیف در فشار خون شریانی سیستولیک، دچار می‌شود. ریه به سرعت پر از هوا شده و (قطر قدامی-خلفی سینه) زیاد می‌شود. پایان هر مرحله با سرفه که حاوی موکوس غلیظ و چسبنده است، همراه می‌شود حملات آسم غالباً در شبها روی داده به طوری که بیماری با احساس خفگی (به علت التهاب و افزایش ترشح مخاطی) از خواب بیدار می‌شود.

عوامل خطر:

الف) عوامل حساسیت زای حیوانات:

لازم است حیوانات دست آموز مانند سگ، گربه و پرند در خانه نگهداری نکنید.

• از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید.

ب) هییره موجود در گرد و خاک خانه‌ها:

• هییره ها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی‌شود و در گرد و خاک خانه، ملحفه و تشک وجود دارند بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی قرار دهید و ملحفه ها را هفته یکبار با آب داغ بشویید.

ج) گردها و قارچ های هوازی:

• در فصول گرده افشانی، پنجره‌ها را بسته و از دستگاه تهویه استفاده نمایید.

د) دود سیگار:

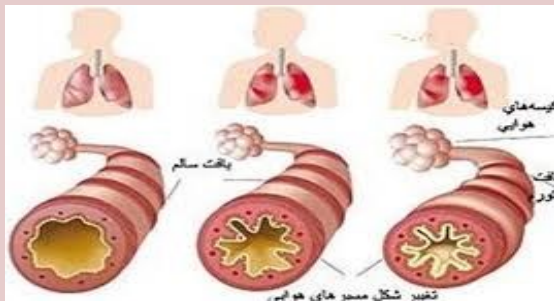
• هیچگاه سیگار و قلیان نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار و قلیان بکشد.

• جلوی افزایش وزن را بگیرید و سعی کنید در وزن ایده آل نسبت به قدتان باشید. چاقی ریسک آسم را افزایش می‌دهد.

ه) تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی:

• تغذیه با شیر مادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می‌کند. در شروع تغذیه کمکی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فرآورده‌های گندم، سویا، چپیس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم اجتناب کنید.

• از افزایش وزن جلوگیری کنید. و سعی کنید وزن ایده ال نسبت به قدتان باشید، چاقی ریسک آسم را افزایش می‌دهد.



آموزش مراقبت از خود به بیمار:

آموزش بیماران آسمی بسیار مهم می‌باشد. ترکیب انواع مختلف داروهای استنشاقی و داروهای ضد آلرژی، لازمه کنترل طولانی مدت هستند. آموزش به مراقبت دهندگان جهت تعیین نتایج مورد انتظار و تدوین برنامه جهت دستیابی به نتایج و نیز بکارگیری مراقبت های سرپایی بیماران و تمرکز روی مراقبت های مداوم و همچنین درمان های حاد مورد توجه می باشد.