



آسم



تهیه کننده : اسماعیل فرجی (کارشناس پرستاری)
تاییدکنندگان :
سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده نهایی : دکتر رضا زارع پور (متخصص داخلی)

منبع : برونرسودارث بیماریهای تنفسی 2018



بازنگری : دی ماه 1403

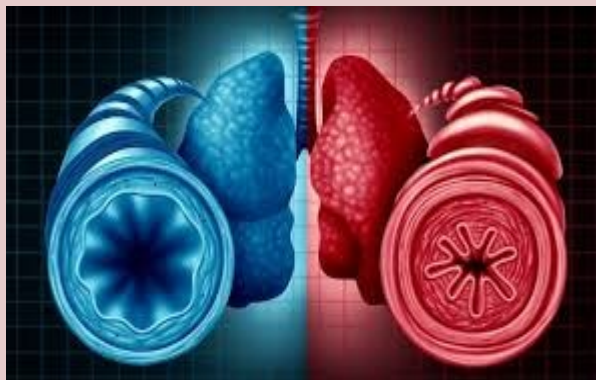
● به صورت طبیعی نفس را بیرون دهید (ریه ها را از هوا خالی کنید).

● 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 می دهید به صورت عمیق آرام با دهان نفس بکشید تا زمانی که کاملاً ریه ها پر شود. این عمل باید ۴ تا ۶ ثانیه به طول انجامد.

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



تغذیه بیماران آسمی:

مصرف مواد سرشار از آنی اکسیدان در مبتلایان به آسم که این مواد به مقدار زیاد در میوه ها 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 آسیب های ناشی از حساسیت دارویی می شود. 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 می کند. نمک طعام پاسخ راه های هوایی را افزایش داده و موجب افزایش حملات آسم می شود.

تکنیک های 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 دستگاه های فاصله دهنده اسپری را در یک سمت دستگاه قرار داده و با دست دیگر دستگاه نگه دارید .

آسم چیست ؟

بیماری آسم (Asthma) نوعی از بیماری های 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 می دهد و تنفس فرد مبتلا را سخت کرده و وی را دچار تنگی نفس و خس خس و سرفه می نماید. در بعضی از افراد فقط کمی باعث ناراحتی آنها می شود در حالی که در دیگر افراد این بیماری شدید بوده و آنها را دچار مشکلات جدی و همچنین حملاتی شدید آسم می کند. هرچند درمان کامل بیماری آسم کشف نشده است اما می شود 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 می شود و در هر دو فاز تنفسی ظاهر می شود. بازدم طولانی شده و بیمار در

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

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) هیسه موجود در گرد و خاک خانه ها :

• هیسه ها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی شود 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، پنجره ها را بسته و از دستگاه تهویه استفاده نمایید.

د) دود سیگار:

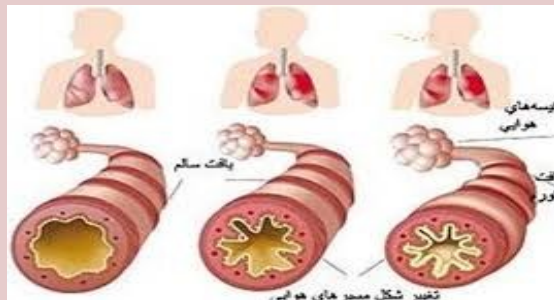
• هیچگاه سیگار و قلیان نکشید و اجازه ندهید در خانه کسی سیگار و قلیان بکشد.

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

ه) تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی:

• تغذیه با شیر مادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می کند. در شروع تغذیه کمکی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فرآورده های گندم، سویا، چیپس 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 می دهد.



آموزش مراقبت از خود به بیمار:

آموزش بیماران آسمی بسیار مهم می باشد. 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 سریایی بیماران و تمرکز روی مراقبت های مداوم و همچنین درمان های حاد مورد توجه می باشد.