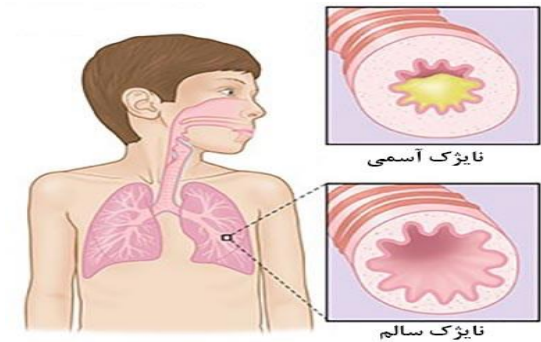




بیمارستان امام خمینی بناب

آسم



تهیه و تنظیم

رئیس علمی بخش داخلی: دکتر طالعی

سوپروایزر آموزشی: بیرامی

سرپرستار بخش: ش - صمدزاده

رابط آموزشی: لیلا جلالی

تدوین: ۱۴۰۰

بازنگری: ۱۴۰۲

کد سند: PA-PHE-۰۳

آسم:

یک بیماری تنفسی غیر عفونی و غیر واگیرداری باشد که در آن راه های هوایی تنگ و باریک شده و هوای کافی به خوبی و آسانی به ریه ها و داخل بدن نمی رسد و در نتیجه تنگی نفس بروز می کند.

علائم آسم:

- تنگی نفس (اغلب شبانه)

- خس خس سینه

- احساس فشار در قفسه سینه

- دفع خلط

- چهره رنگ پریده و عرق آلود

- کبودی ناخن ها و لب ها

- گرفتگی صدا

- احساس اضطراب و وحشت

- زود خسته شدن

عوامل تشدید کننده آسم:

مواد محرک مانند دود و دخیانیات، گرد و خاک و غبار، گرده گل ها و گیاهان، آلودگی هوا و ...

- آب و هوای خیلی گرم یا خیلی سرد

- استرس

- بیماریهای عفونی و ویروسی (مثل سرماخوردگی و آنفولانزا)

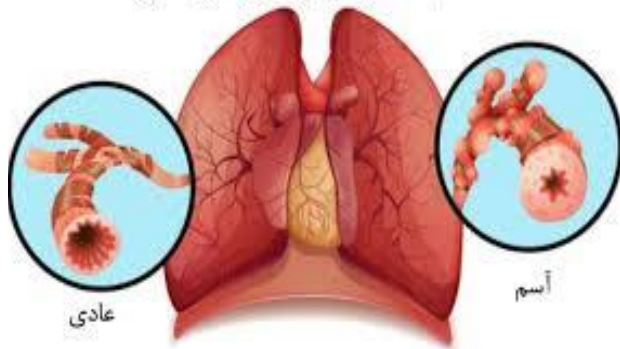
- فعالیت بدنی شدید

- خستگی

- برخی غذاها (ادویه های تند، غذاهای شور و ...)

- برخی داروها مانند آسپرین و پروپرونولول

آسم - التهاب لوله برونش یا نایزده



توصیه های مهم:

-از مصرف آسپرین و داروهای ضد فشارخون مثل آنتولول و پروپرانولول خودداری کرده.

-از قرار گرفتن در معرض افراد آلوده به عفونت دوری کنید.

-از راه رفتن در اماکن آلوده و شلوغ دوری کنید.

-علیه هموفیلوس آنفولانزا و پنوموکوک واکسینه شوید.

-از خوردن غذاهای محرک خودداری کنید.

-برای رفیق شدن ترشحات تنفسی، آب به اندازه کافی بنوشید.

-به صورت روزانه ورزش کنید اما از خستگی مفرط اجتناب کنید.

-از دود تحت هر عنوان پرهیزید و در معرض دود افراد سیگاری قرار نگیرید. طبق دستور داروهای تجویزی را مصرف نماید

-از پوشاک مناسب استفاده کنید.

-اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید. استفاده منظم و دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت از بروز علائم و حمله ها جلوگیری می کند.

-در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ

کنید و زیر سر بیمار را بلند کنید تا با زدم راحت تری داشته باشد

نحوه استفاده از اسپری های استنشاقی با استفاده از دمیار:

دمیار محفظه پلاستیکی است که جهت جلوگیری

از هدر رفتن اسپری استفاده میشود و باعث میشود میزان

بیش تری از اسپری به ریه ها برسد. دمیار را به اسپری

وصل کنید چند بار آن را تکان دهید تنفس عمیق انجام

دهید، یک پاف از دارو داخل دمیار بزنید، سه تا چهار ثانیه

حین دم نفس حبس شود و بال های جمع شده به

آرامی بازدم انجام دهید. بعد از استفاده دهان را با آب

شستشو داده شود و دمیار با آب و صابون شسته شود.



رژیم غذایی مناسب :

-پرهیز از مصرف نمک زیاد چون موجب جمع شدن آب

در ریه های گردد. -از غذاهای آماده کنسروها، آجیل

بوداده و مصرف زیاد چربی های حیوانی پرهیز نمایید

مواد رنگی و افزودنی ها و مواد نگهدارنده سبب تشدید آسم و بیماری های ریوی میشود. -چاقی و افزایش چربی ناحیه گردن سبب انسداد مجاری هوایی در موقع خواب می شود. لذا کاهش وزن به بهبود بیماری کمک میکند.

-مصرف منابع ویتامین ث (کیوی، کلم بروکلی و سبزیجات و...)

مصرف منابع بتا کارتن (هویج، اسفناج، زردآلو و...)

همچنین غذاهای دریای و ماهی و گوشت قرمز در صورت عدم محدودیت مصرف گردد

با آرزوی سلامتی و بهبودی برای شما سرور گرامی

منبع: در سنانه داخلی جراحی برونر و سودارت

در صورت داشتن هرگونه مشکل پس از ترخیص

میتوانید با شماره تلفن زیر تماس بگیرید

شماره تماس بیمارستان

۰۴۱-۳۷۷۶۳۰۹۰

داخلی ۳۵۶