

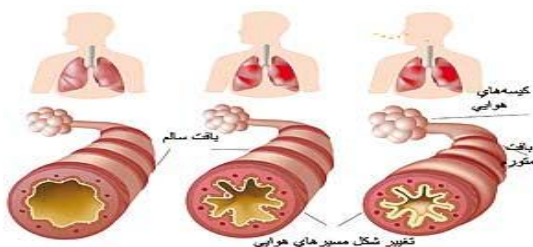


مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

راهنمای بیماران

آسم

شماره سند: ED-TA-48



تلفن های بیمارستان

۰۸۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsha.ac.ir>

ویرایش ۰۶- بازنگری آذر ۱۴۰۰

### نحوه انجام تنفس با لبهای غنچه

۱- به مدت ۳ تا ۵ ثانیه از بینی دم عمیق انجام دهید.

۲- لبها را غنچه کنید.

۳- باز دم را از طریق دهان و لبهای غنچه شده توأم با انقباض عضلات شکم انجام دهید.

۴- زمان بازدم دو برابر زمان دم باشد. (۷ تا ۱۰ ثانیه)

### نحوه انجام سرفه موثر

۱- در وضعیت نشسته و کمی به جلو خم شده قرار بگیرید.

۲- چندین بار تنفس عمیق و آرام (دم از بینی باز دم از دهان) انجام دهید.

۳- یک دم عمیق کشیده و ۲ تا ۳ ثانیه نگهدارید.

۴- دو یا سه سرفه پشت سر هم همراه با انقباض عضلات شکم انجام دهید.

۵- ترشحات ریوی را خارج کنید.

۶- بعد از سرفه دم عمیق انجام دهید.

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

مشاور علمی: گروه داخلی

منبع: داخلی جراحی برونر- سوارث

۳- از تماس با گرد و غبار، سیگار، دود، موی حیوانات، لوازم آرایشی، عطرها، خوشبو کننده ها، نرم کننده های لباس، مواد پاک کننده، لباسهای پشمی، سرما، گرما و مواد غذایی محرک، تینر و رنگ نقاشی اجتناب کنید.

۴- از استرس و هیجانات عاطفی اجتناب کنید.

۵- در صورت ایجاد حمله آسم با علائم احساس فشار در قفسه سینه، سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه بلافاصله داروهای استنشاقی را

استفاده نمایید و سعی کنید آرام باشید. روی صندلی بنشینید، چشم ها را بسته و به آرامی نفس بکشید.



## آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن است . راههای هوایی در پاسخ به مواد محرک (آلرژن ها ) دچار انقباض (تنگی ) شده و همراه با تولید خلط چسبناک همراه است . مواد محرک مانند گرده گیاهان، گرد و خاک، داروها، غذاها...می باشد . مواد دیگری مانند: سیگار، دود و آلاینده های هوا ، گرما و سرما، بوهای تند، عطرها و...در تشدید علائم بیماری نقش دارند.

## علائم بیماری

سرفه، تنگی نفس، کوتاهی نفس، خس خس سینه، تعریق، احساس فشار در قفسه سینه، افزایش ضربان قلب .  
حملات آسم از چند دقیقه تا چند ساعت طول کشیده و معمولا شبها اتفاق می افتد و گاهی نیز بصورت ناگهانی رخ می دهد.

## درمان

۱- داروهای گشاد کننده راههای هوایی (مثل تئوفیلین و آمینوفیلین و...)  
۲- داروهای ضد التهاب (مثل پردنیزولون و اسپری بکلومتازون و...)  
۳- بر حسب صلاحدید پزشک دار و های دیگر نیز تجویز می شود.

## نکات آموزشی

### الف: فعالیت

۱- فعالیت ورزشی را به تدریج و به طور منظم انجام دهید و از انجام ورزشهای سخت اجتناب نمائید. بین فعالیت ها استراحت کنید . هنگام استراحت نیمه نشسته قرار بگیرید.  
۲- اگر هنگام انجام فعالیت ورزشی خس خس سینه شروع شد، فعالیت را کم کنید.  
۳- به هنگام ورزش در هوای سرد، باغبانی یا هر فعالیتی که تولید گرد و غبار می کند، از ماسک فیلتر دار استفاده کنید.

### ب: رژیم غذایی

۱- از میوه ها و سبزیجات تازه و حاوی ویتامین C (پرتقال، سبزیجات و...) هستند استفاده کنید.  
۲- روزانه ۱/۵ تا ۲ لیتر مایعات مصرف کنید.  
۳- وعده های غذایی با حجم کم و دفعات متعدد بهتر تحمل می شود. از مصرف غذاهایی مانند تخم مرغ، بادام زمینی، آجیل ، مغزها، لبنیات، شکلات، میوه های خشک، قهوه و چای خودداری کنید.

### ج: دارو درمانی

به هنگام استفاده از داروهای گشاد کننده راههای هوایی به ایجاد عوارضی مانند :

بی اشتهاپی، گیجی، اسهال، تپش قلب توجه و موارد را به پزشک اطلاع دهید.

۲- میزان دارو را خود سرانه افزایش ندهید.  
۳- کورتون ها را طبق دستور پزشک مصرف کنید و از قطع ناگهانی بپرهیزید . جهت کاهش تحریک معده دارو را با غذا یا شیر یا شربت آنتی اسید میل نمایید. در درمان طولانی مدت با این دارو رژیم کم نمک، پر پروتئین و پر از پتاسیم (زرد آلو، موز، مرکبات، غلات و سبزیجات برگ دار سبز و...) استفاده کنید.

۴- قبل از استفاده از اسپری های استنشاقی، اسپری را خوب تکان دهید، قطعه دهانی اسپری را روی دهان قرار داده و همزمان با انجام دم عمیق ، به قسمت بالای مخزن فشار وارد کنید . قطعه دهانی را بردارید و نفس را به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید تا دارو بهتر نفوذ کند و به آرامی بازدم را از طریق لبه های غنچه شده خارج کنید.  
۵- در صورت تجویز کرومولین سدیم ابتدا داروی گشاد کننده راه هوایی را استفاده کنید.

## دیگر نکات آموزشی

۱- از رفتن به مکانهای شلوغ و پر ازدحام پرهیز کنید.  
۲- از تماس با افراد سرما خورده پرهیز کنید.