

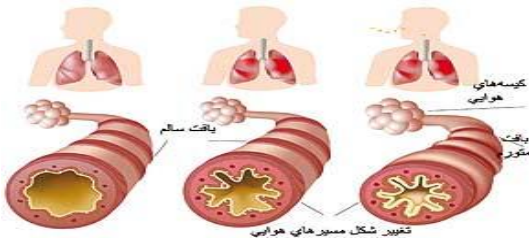


دانشگاه علوم پزشکی

وحدات بهداشتی درمانی استان تهران

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

آسم



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: مهر ۱۴۰۳

شماره سند: ED-TA-48

### 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.

منبع: کتب پرستاری و پزشکی

تلفن های بیمارستان: ۰۸۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی

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

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 (آلرژن‌ها) دچار انقباض (تنگی) شده و همراه با تولید خلط چسبناک همراه است. مواد محرک مانند گرده گیاهان، گرد و خاک، داروها، غذاها و... 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 بلکومتازون و...)

۳- بر حسب صلاحدید پزشک داروهای 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 (پر تقال، 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 اشتها، 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 لبهای 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.