

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

آسم



❖ رژیم غذایی و تغذیه

سلنیوم و منیزیم هم در بهبود بیماری مهم هستند. (منابع عمده غذایی سلنیوم: غذاهای دریایی، جگر، قلمو و گوشت ماکیان) و (منابع جذب منیزیم: دانه ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره)

رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری و سرشار از ویتامین ث مصرف نمایید.

روزانه 2 الی 3 لیتر مایعات مصرف نمایید و از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند شکلات اجتناب نمایید.

از دریافت وعده های غذایی پرچگم اجتناب کنید، مواد غذایی غنی از ویتامینهای C-A-B6 و روی را افزایش دهید بنابراین مقادیر بیشتری کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتغال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم مصرف کنید.

برخی مواد غذایی از قبیل سیب، پیاز، مرکبات و توتها به علت وجود ماده ای به نام کوئرستین در تنظیم فعالیت سیستم ایمنی بدن نقش دارند سعی کنید در طول هفته پنج بار یا بیشتر از این مواد استفاده کنید.

منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند مغزها را بیشتر مصرف کنید. بعضی مغزها مانند بادام زمینی و یا بادام هندی، حساسیت زا هستند پس از مصرف این نوع مواد حساسیت زا خودداری کنید

مصرف اسیدهای چرب امگا 3 مفید است. گردو و ماهی از منابع خوب این اسیدهای چرب میباشند. البته در صورت ابتلا به آلرژی غذایی به ماهی، مصرف ماهی باید از رژیم حذف شود.

کافئین از طریق شل کردن ماهیچه ها، مجاری هوایی را باز میکند. مصرف 2 تا 3 لیوان چای در روز میتواند برای بزرگسالان مفید باشد.

❖ فعالیت

ورزش منظم سبک انجام دهید و استراحت متناوب بین فعالیتهای داشته باشید و از فعالیتهای سنگین اجتناب نمایید.

بهتر است قبل از انجام ورزش، داروهای تجویز شده را استفاده نمایید.

❖ مراقبت

تمرینات ورزشی سنگین، آلرژنها، گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گرد و غبار، دود سیگار، سرماخوردگی و عفونتهای ویروسی، هیجانات و استرسها و تغییر درجه حرارت از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم میباشند از آنها اجتناب کنید.

از دستگاه بخور جهت مرطوب کردن محیط اطراف استفاده کنید.

جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه کنید (سرفه مداوم و سه تایی) و تنفس لب غنچه ای انجام دهید (در حالی که لبهای خود را به حالت غنچه ای که حالت سوت زدن یا بوسیدن در آورده و بازدم انجام دهید).

اتاق خواب خود را از مواد حساسیت زا و محرک به دور نگه دارید.

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

از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.

از مواد حساسیت زا و شیمیایی (بخصوص شویندهها) دوری کنید.

برای کاهش انزوا پرده ها را کشیده و درها را باز بگذارید.

بهداشت دهان و حلق را رعایت نمایید.

در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ نمایید و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی آب یا چای ولرم مصرف نموده و داروهای تجویز شده را مصرف نمایید.

در صورت داشتن تنفس های تند و سریع و احساس کمبود اکسیژن، یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار داده و دم را طوری انجام دهید که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و تنفس لب غنچه ای را انجام داده و درحالی که با دست روی شکم به داخل فشار میدهید به آرامی بازدم کنید و دست روی سینه را به همان حال نگه دارید.

❖ دارو

اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.

در صورتی که دچار حمله آسم شدید هر 20 دقیقه 2 یا 4 پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند.

هنگام استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید:

1-درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.

2-ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.

3-ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.

4-قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی که نفس میکشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشاردهید تا اولین پاف دارو را بزنید.

5-به مدت 5 تا 10 ثانیه درحالی که اسپری همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید.

6-بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی میشوند.

7-جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.

8-نکته:بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.

❖ زمان مراجعه بعدی

در صورت داشتن حمله آسمی و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده توسط پزشک سریعاً به پزشک مراجعه و یا 115 را مطلع نمایید.

در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، ادم ریه، سرفه های خشک و سخت سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068