

**فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده****مراقبت های پس از ترخیص****آسم**

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تخت:	
	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

**مراقبت در منزل:**

- از غذاهای دریایی، جگر، قلو، دانه‌ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره، کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتغال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم بیشتر استفاده کنید.
  - روزانه 2 الی 3 لیتر مایعات مصرف کنید و از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند شکلات اجتناب کنید.
  - از دریافت وعده‌های غذایی پر حجم از قبیل سیب، پیاز، مرکبات و توت‌ها اجتناب کنید.
  - غذاهایی که ممکن است حساسیت ایجاد کند را حذف کنید. مصرف 2 تا 3 لیوان چای در روز می‌تواند برای بزرگسالان مفید باشد.
  - ورزش منظم سبک انجام دهید و استراحت متناوب بین فعالیت‌ها داشته باشید و از فعالیت های سنگین اجتناب کنید.
  - بهتر است قبل از انجام ورزش، داروهای تجویز شده را استفاده کنید.
  - از تمرینات ورزشی سنگین، بازی، مواد حساسیت زا (گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گرد و غبار)، سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی، هیجانانگیزها و استرس‌ها و تغییر درجه حرارت (از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم) 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). از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید.
  - اتاق خواب خود را از مواد حساسیت زا و محرک به دور نگه دارید. بهداشت دهان و حلق را رعایت کنید.
  - در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ کنید و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی آب یا چای ولرم مصرف نموده و داروهای تجویز شده را مصرف کنید.
  - 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 می دهید به آرامی بازدم کنید و دست روی سینه را به همان حال نگه دارید.
  - اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.
  - در صورتی که دچار حمله آسم می‌شوید هر 20 دقیقه 2 یا 4 پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند.
- در استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید**
- درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید. ابتدا 2 الی 3 تنفس عمیق انجام دهید.
  - ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شصت در پایین ظرف قرار گیرد.
  - قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالیکه نفس می‌کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
  - به مدت 5 تا 10 ثانیه درحالیکه اسپری همچنان در دهان شما است چند نفس بکشید.
  - بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی می شوند.
  - جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
- نکته:** بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت داشتن حمله آسمی و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده توسط پزشک
  - در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، ادم ریه، سرفه های خشک و سخت
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی