

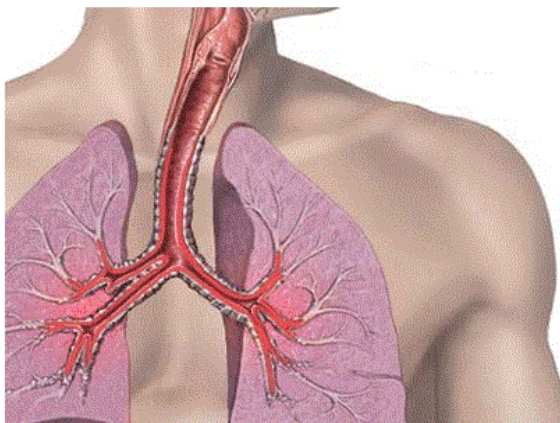


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر(عج) مشگین شهر

## عنوان: آسم

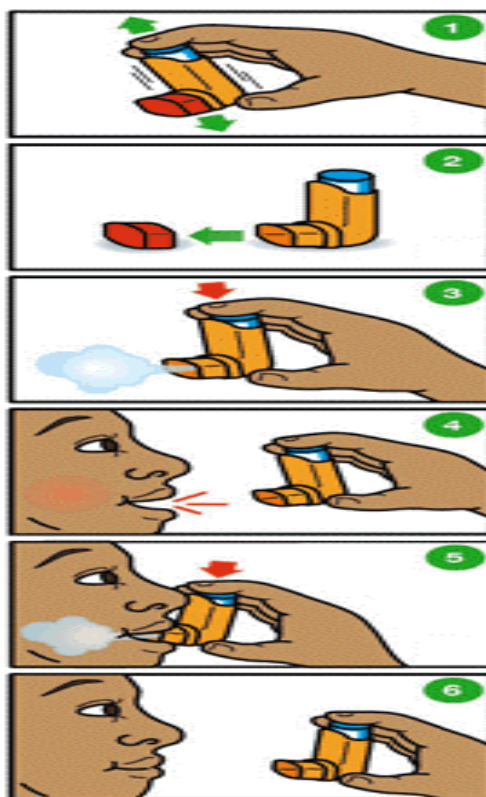


تهیه و تدوین:

تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

1396

اگر از دو اسپری متفاوت استفاده می کنید  
بین هر اسپری 3 تا 5 دقیقه فاصله دهید.  
در نهایت سر پوش اسپری را بگذارید.  
بعد از استنشاق دار ممکن است دهان شما  
خشک شود برای جلوگیری از این حالت دهان  
خود را با آب بشویید



نحوه استفاده از اسپری:  
سرپوش اسپری را بردارید و اسپری را تکان  
دهید (در صورتی که نمی توانید از اسپری  
استفاده کنید به کمک دمیار از اسپری  
استفاده کنید دهانه اسپری را به دمیار وصل  
کنید)  
سر را کمی به طرف عقب گرفته و نفس خود  
را آهسته خارج کنید.  
یک نفس عمیق بکشید.  
سر اسپری را به دهان خود نزدیک کنید  
هنگامی که شروع به نفس آهسته از دهان  
می کنید دستگاه را برای آزاد کردن دارو  
فشار دهید حین آزاد شدن دارو تنفس را  
ادامه دهید.  
به مدت 8 تا 10 ثانیه نفس خود را نگهدارید تا  
دارو به قسمت های تحتانی راه هوایی برسد  
در صورت لزوم این کار را تکرار کنید البته  
بین هر پاف یک تا دو دقیقه فاصله دهید.



## آسم:

بیماری التهابی مزمن ریه می باشد که باعث انسداد راه هوایی میشود.  
بیشترین عامل ایجاد کننده این بیماری آلرژی آلرژن (گرد و غبار و پشم حیوانات و بعضی از داروها می باشد).  
عوامل تشدید کننده آسم سیگار و تغییرات آب و هوا\_ دود\_ ادویه جات\_ عطرها\_ ورزش - استرسهای عاطفی و خستگی می باشد .



## رژیم غذایی:

باید رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات باشد. مواد غذایی حاوی ویتامین C مانند پرتقال توت فرنگی و مایعات بیشتر استفاده کنند چون باعث رقیق شدن ترشحات و خروج بهتر ترشح خواهد شد.  
از مصرف تخم مرغ \_ بادام زمینی \_ آجیل \_ شکلات \_ قهوه \_ چای کمتر استفاده کنید.

از شکر و نمک و آب کلرینه شده و مواد فراوری شده پرهیز کنید چون حاوی نمک و یا شکر می باشد.

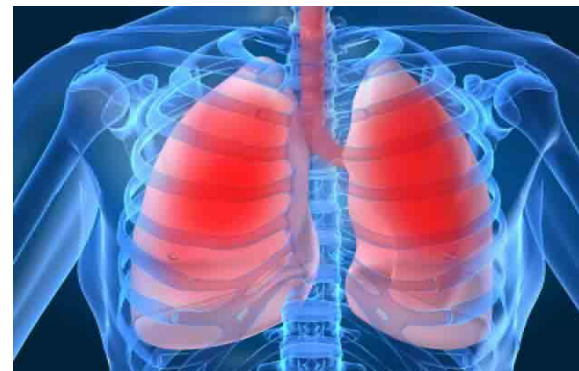
از غذاهای سرخ شده و سوسیس و کالباس استفاده نکنید.

از گوشت مرغ و ماهی نانهای تهیه شده از غلات سبوس دار استفاده کنید.

توصیه های لازم برای بیماران آسمی:

مصرف زیاد غذا و پیری معده باعث میشود دیافراگم کار خود را به خوبی انجام ندهد

و بیمار دچار تنگی نفس شود بنابراین باید غذا در حجم کم و دفعات زیاد مصرف کنید. تا از تنگی نفس و برگشت اسید معده جلوگیری شود.



نکات آموزشی مفید:

از افرادی که عفونت های تنفسی دارند با آنها تماس نزدیک نداشته باشید.

موقع تمیز کردن خانه یا هر جایی دیگر بهتر است ماسک داشته باشد.

به محیط های سرد و دارای گرد و غبار و جایی که حیوانات وحشرات زیادی وجود دارد بهتر است نروید.

موقعی که دچار حمله آسم (احساس فشار در قفسه سینه \_ سرفه \_ تنگی نفس \_ خس

خس سینه) می شوید از داروهای استنشاقی خود استفاده کنید.

فعالیت سنگین نداشته باشید. پیادروی در حد اعتدال داشته باشید.

