



کد سند: PEBRO151/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶

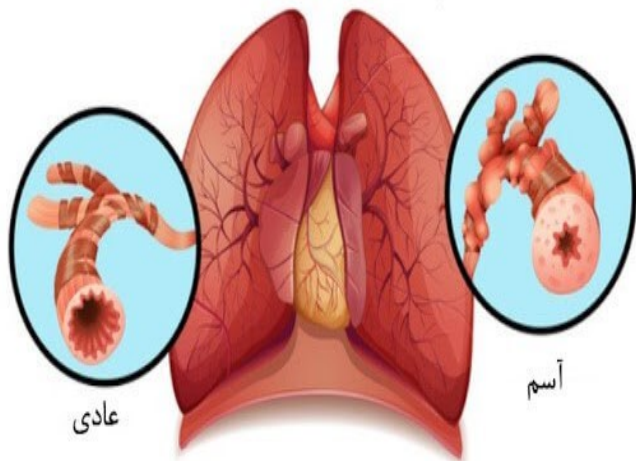
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

آسم

آسم - التهاب لوله برونش یا نایژه



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



Velayat Hospital

من را اسکن کنید

واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین این نوشیدنی ها باعث افزایش التهاب می شوند و هیچ ارزش غذایی ندارند.

سولفیت ها و مواد نگهدارنده در غذاهایی مثل میوه های خشک، کنسروها و نوشیدنی های الکلی دیده می شود و می تواند حمله آسم ایجاد کنند.

وزن بالا چاقی می تواند آسم را بدتر کند، بنابراین کنترل وزن از طریق رژیم غذایی متعادل اهمیت دارد.

نکات مهم برای بیماران در هنگام ورزش:

ورزش برای بیماران آسمی نه تنها بی ضرر نیست، بلکه در کنترل بهتر بیماری مفید است؛ به شرط آنکه اصول ایمنی رعایت شود و برنامه ریزی آن تحت نظر پزشک انجام گیرد.

قبل از شروع ورزش، حتماً با پزشک مشورت کنید.
در صورت تجویز، ۱۵-۲۰ دقیقه قبل از ورزش از اسپری تسکینی (مانند سالبوتامول) استفاده کنید.

همیشه اسپری خود را همراه داشته باشید.
حتماً با گرم کردن تدریجی شروع و با سرد کردن پایان دهید.
از ورزش در هوای سرد یا بسیار گرم پرهیز کنید.
در صورت بروز علائم (تنگی نفس، خس خس، سرفه)، فوراً ورزش را متوقف کرده و استراحت کنید.

با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



رژیم غذایی پیشنهادی

میوه ها و سبزیجات تازه سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C و E هستند که التهاب را کاهش می دهند. (پرتقال، سیب، کلم بروکلی، اسفناج، هویج، فلفل دلمه ای)

مواد غذایی غنی از امگا-۳

چربی های مفید که خواص ضدالتهابی دارند (ماهی های چرب (مثل سالمون، ساردین، تن)، گردو، دانه چیا و بذر کنان)

غلات کامل

فیبر موجود در غلات کامل به کاهش التهاب کمک می کند (نان سبوس دار، جو دوسر، برنج قهوه ای)

لبنیات کم چرب (در صورت نداشتن حساسیت)

کلسیم و ویتامین D ممکن است به کاهش علائم آسم کمک کند. نوشیدن آب به رقیق شدن ترشحات تنفسی کمک می کند.

مواد غذایی و عادات تغذیه ای که باید پرهیز یا محدود شوند:

مواد غذایی حساسیت زا (در صورت وجود آلرژی): لبنیات، تخم مرغ، بادام زمینی، سویا، گندم یا غذاهای دریایی ممکن است در برخی بیماران محرک باشند.

غذاهای فرآوری شده و فست فودها حاوی مواد نگهدارنده، نمک زیاد و چربی های ناسالم هستند که ممکن است آسم را تشدید کنند.



مراجعه کننده عزیز

هر این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با بیماری آسم به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.

آسم چیست؟

آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که در آن راه های هوایی (ناپژه ها) دچار التهاب و تنگی می شوند.

علائم شایع آسم چیست؟

سرفه های مکرر، به ویژه شب یا صبح زود.
خس خس (صدای سوت مانند هنگام تنفس).
تنگی نفس.
احساس فشار یا درد در قفسه سینه.

عوامل تشدید کننده آسم چیست؟

گرد و غبار، دود، آلودگی هوا.
فعالیت بدنی شدید.
هوای سرد یا تغییرات ناگهانی دما.
عطرها، اسپری ها و مواد شیمیایی.
مواد آلرژی زا مانند گرده گیاهان، مو و پر حیوانات.
سرماخوردگی و عفونت های تنفسی.



درمان و کنترل آسم

آسم قابل درمان قطعی نیست، اما با داروها و مراقبت مناسب می توان آن را به خوبی کنترل کرد

داروهای کنترل کننده (روزانه): مانند اسپری کورتونی برای کاهش التهاب راه های هوایی .
داروهای تسکین دهنده (در مواقع حمله): مانند اسپری سالبوتامول برای باز کردن سریع راه های تنفسی .

بیمار باید همیشه اسپری خود را همراه داشته باشد و نحوه استفاده صحیح از آن را بلد باشد.

اسپری سالبوتامول



مراحل استفاده صحیح از اسپری:

آرام بمانید نترسید، صاف بنشینید، به جلو خم نشوید.

درپوش اسپری را بردارید . اسپری را تکان دهید (حدود ۵ ثانیه).

تا جایی که راحت هستید، نفس را بیرون بدهید .
اسپری را در دهان قرار دهید و لبها را دور دهانه اسپری کاملاً ببندید.

هم زمان با فشار دادن اسپری، نفس عمیق بکشید.
نفس را حدود ۱۰ ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی بیرون بدهید.

در صورت نیاز، ۳۰ تا ۶۰ ثانیه صبر کرده و دُز دوم (حداکثر ۲ پاف در هر نوبت). را استفاده کنید
اگر پس از ۱۰ دقیقه علائم بهتر نشد، دوباره ۲ پاف بزنید.

اگر باز هم بهتر نشد، فوراً به اورژانس مراجعه کنید.

