



فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص حمله آسم

کد محتوا: ۱۶۰

شماره پرونده: Unit Number:

پزشک معالج: Attending Physician:	بخش: Ward:	نام: Name	نام خانوادگی: Family:
تاریخ پذیرش: Date of Admission:	اتاق: Room:	تاریخ تولد: Data of Birth	نام پدر: Fathers Name:
	تخت: Bed:		

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های لازم در منزل

* تا حد امکان از مایع سفیدکننده (وایتکس) ، جوهر نمک و حشره کش استفاده نکنید و هنگام استفاده سایر افراد خانواده از آنها بهتر است از منزل خارج شوید. و قبل از ورود به منزل پنجره ها را برای مدتی باز نگاه دارید

* از مواد غیر ضروری مانند رنگ یا اسپری های آرایش مو، عطرها و تند و ترکیبات پاک کننده صورت استفاده نکنید.

* از استعمال سیگار و قلیان و نیز حضور در مکان هایی که دود آن وجود دارد (مثل قهوه خانه ها) جدا خودداری نمایید.

* از تماس با هرگونه دود مثل دود هیزم ، آگوز ماشین ، اسپند دوری کنید .

* مصرف ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز ، از سفت شدن ترشحات راههای هوایی جلوگیری می کند و مانع ابتلا به عفونت های حاد می شود.

* سرما خوردگی یا آنفولانزا ، آسم را بدتر می کند بنابر این از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.

ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

از استرس پرهیز کنید

مصرف دارو:

* داروهای تجویز شده را طبق دستور و بموقع مصرف نمائید و از کم وزیاد نمودن و قطع خودسرانه داروها خودداری نمائید

* از مصرف خودسرانه اداروهای ضد درد مثل آسپرین ، بروفن و داروهای ضد فشار خون مثل آتنولول و پروپرانولول (ایندرال) که باعث بروز حمله ی آسم می شوند خودداری کنید.

* اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده منظم و دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت از بروز علائم و حمله ها جلوگیری می کند * پس از استفاده از اسپری دهان خود را بشوئید

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

مهر و امضاء پرستار

مهر و امضاء پزشک

کد رهگیری دارو:

* در فصل بهار کمتر به باغ و مزارع بروید زیرا فصل گرده افشانی گل هاست و حساسیت افراد تشدید میشود

* تماس با گل و گیاهان مثلاً حضور در باغ یا پارک یا گل فروشی را تا حد امکان محدود کرده و از نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید

* عدم استفاده از فرش های پرزدار در اتاق خواب

* از ملحفه نخی و بالش پنبه ای استفاده کرده و هفته ای یک بار آنها را با آب گرم بشویید، هنگام شستشو از مایع سفید کننده ی غلیظ یا نرم کننده های معطر استفاده نکرده و آنها را در هوای آزاد خشک کنید

* از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید..

* هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملاً با یک پارچه یا شال ضخیم بپوشانید..

* عدم تماس و نگهداری حیوانات خانگی

* از آنجا که حمله های آسم در شب بیشتر است نحوه خواب و ایجاد شرایط مناسب هنگام خواب اهمیت زیادی دارد و بهتر است هنگام خواب از قرار گرفتن در هوای خشک خودداری شود و در اتاق خواب بخور سرد گذاشته شود.

* ورزش ، محرک شایعی برای آسم می باشد قبل از ورزش از داروهای گشاد کننده برونش استفاده نمائید

* از انجام فعالیت های سنگین و خستگی شدید بویژه در هوای سرد و خشک خودداری کرده و استراحت کافی داشته باشید..

* از حضور در مکان های مرطوب و بدون تهویه (سونا و چشمه های آب گرم) پرهیز کنید

* از عوامل ایجاد استرس و فشارهای عصبی، هیجانات عاطفی،، بحث و مجادله تا حد امکان دوری کنید..

* افراد خانواده و نیز دوستان و همکاران نزدیک خود را از وضعیت بیماریتان آگاه کنید و به آنها آموزش دهید در صورت بروز حمله آسم چگونه به شما کمک کنند.

* بر روی یک کارت ابتلا خود به بیماری آسم را نوشته و هنگام خروج از منزل به همراه داشته باشید.

❖ هنگام بروز حمله آسم : آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید بنشینید و آرام و عمیق نفس بکشید از اسپری آبی رنگ (سالبوتامول) ۴ پاف استفاده کنید و ۴ دقیقه صبر کنید در صورت عدم بهبودی ۴ پاف دیگر بزنید و ۴ دقیقه صبر کنید اگر پس از انجام مراحل فوق بهبود نیا فتید از کسی کمک بخواهید و با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

رژیم غذایی :

* رژیم غذایی کم نمک و کم چربی را رعایت کرده * از مصرف ادویه ، ترشی و غذای سرخ کردنی پرهیز نمایید * چای پر رنگ ، قهوه و نسکافه نیز مصرف نکنید * در شبانه روز ۸ تا ۶ لیوان آب بنوشید

علائم هشداردهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود:

*خس خس و سرفه شبانه * فشار در قفسه سینه که شما را دچار مشکل کرده باشد . * بیش از همیشه نیاز به اسپری داشته باشید . * اگر به دلیل تنگی نفس در راه رفتن یا صحبت کردن با مشکل روبرو شوید . * کبودی لب ، صورت و نوک انگشتان و ضربان قلب بالا ، اضطراب بدلیل تنگی نفس موارد بالا از علائم اورژانسی می باشد که نیاز فوری به درمان دارند

❖ پاسخگوی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ شماره تماس بخش:

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

خوب است بدانیم:

کد ۷۲۴ : ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی . در صورت بروز علائم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها (دست و پا) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار (کمتر از ۳ ساعت) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان (بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیمار تان شوید