



مرکز آموزشی درمانی
۵۱۵ تختخوابی امام رضا (ع)

راهنمای آموزش به بیمار آسم

آموزش به مددجو



۴- اسپری را فشار دهید تا دارو وارد محفظه آسم یار گردد (هر بار فشار دادن یک پاف محسوب می شود) سپس با انجام دم عمیق و آهسته، دارویی را که وارد فضای درونی آسم یار شده است، استنشاق کنید.



۵- اسپری را از دهان بردارید و نفس خود را برای ۱۰ ثانیه نگهدارید، سپس به آرامی نفس خود را خارج نمایید.

۶- جهت جلوگیری از خشک شدن دهان میتوانید مایعات بنوشید.

روش های صحیح استفاده از آسم یار

۱- قبل از مصرف اسپری را تکان دهید.



۲- پس از برداشتن در پوش اسپری، قسمت دهانی آنرا به انتهای آسم یار وصل کنید.



۳- نفس را کاملا بیرون دهید تا ریه ها خالی شوند. سپس قسمت دهانی آسم یار را بین دندانهای خود گرفته و به کمک فشردن لبها از خروج هوا از اطراف دهان جلوگیری کنید.



آسم چیست؟

آسم بیماری است که در آن راه های هوایی نسبت به محرک ها، بیماری تحریک شده و در مقابل این عوامل تنگ می شود.

انواع آسم:

- خارجی
- داخلی
- آسم ناشی از ورزش

آسم خارجی:

نسبت به عوامل خارجی مانند گرد و غبار، گرده گیاهان، پر و موی حیوانات و دود سیگار آغاز می شوند.

آسم داخلی:

ناشی از عفونت (اغلب ویروسی) و یا محرک های محیطی مانند آلودگی هوا میباشد.

آسم ناشی از ورزش:

نشانه تنفسی ۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از ورزش بروز می کند.

علائم حملات آسم:

- سرفه
- خس خس سینه
- تنگی نفس
- احساس فشردگی قفسه سینه

این علائم عود کننده هستند و ممکن است از چند روز تا چند هفته طول بکشد. حملات ممکن است خفیف یا شدید باشد و در حملات شدید بیمار نیاز به مراقبتهای پزشکی دارد.

اطلاعات کلی

- ۱- افرادی که به آسم مبتلا می شوند، اغلب در خانواده های با سابقه فامیلی مثبت هستند.
- ۲- آسم در هر سنی می تواند بروز کند و علت دقیق آن هنوز مشخص نیست.
- ۳- بیماری آسم واگیر نیست و بیمار مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری منعی برای ورزش ندارد.

حملات آسم قابل پیشگیری است، برای

این منظور:

- ۱- در مواقع افزایش آلودگی هوا از منزل خارج نشوید.
- ۲- فشارهای عاطفی می تواند همراه با بروز حمله آسم باشد، بنابراین از شرایط ناراحت کننده اجتناب کنید.
- ۳- در صورتی که هوای سرد باعث انقباض راه های هوایی می شود، جلوی بینی و دهان را در هوای سرد ببوشانید.
- ۴- از شرایط ایجاد کننده آسم مانند محرک ها، گازها و دودها پرهیز کنید.
- ۵- هیچگاه سیگار نکشید و اجازه ندهید کسی در حضور شما سیگار بکشد.
- ۶- در فصول گرده افشانی گلها پنجره ها را ببندید و از دستگاه تهویه استفاده نمایید.
- ۷- از بکار بردن بالش یا تشک حاوی پر اجتناب کنید.
- ۸- داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند و رعایت توصیه های پزشک معالج ضروری است.