

آموزش به بیمار و خانواده

آسم



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P001

منبع: Medlineplus.gov



بیاموزید چه چیزی باعث

حملات آسم می شود:

- حیوان خانگی
- گرد و غبار
- هوای سرد
- غذای سرخ شده و ادویه دار
- سرما خوردگی
- ورزش
- استرس
- دود دخانیات

بیمار گرامی؛ آسم بیماری است که در

آن مجاری هوایی شما متورم می شود

و ممکن است نسبت به چیزهایی که

به آنها حساسیت دارید یا تحریک

کننده هستند، واکنش نشان داده

باریک تر شده و ریه های شما هوای

کمتری دریافت می کند.

چگونه آسم را مدیریت کنیم:

- ✓ داروی خود را دقیقاً مطابق آنچه پزشکتان دستور داده است؛ حتی در صورتی که علائم تنگی نفس ندارید؛ مصرف کنید.
- ✓ آنچه باعث حملات آسم می شود (مانند مواردی که در صفحه قبل گفته شد)، را در محیط زندگی خود شناسایی و از آن پیشگیری نمایید.
- ✓ در صورت بروز حمله آسم، آرامش خود را حفظ کرده و در صورتی که دراز کشیده یا ایستاده اید، بنشینید و از اسپری خود استفاده نمایید.

روش استفاده از دمیار

- اسپری را به خوبی تکان دهید. درپوش اسپری را برداشته و در قسمت انتهایی دمیار قرار دهید.
- نفس خود را تا جایی که می توانید خارج کنید و دهانتان را در قسمت دهانی دمیار قرار دهید.
- دکمه ی اسپری را یک بار فشار دهید. سپس با کشیدن نفس عمیق و آهسته هوای داخل محفظه دارویی را که در محفظه دمیار وارد شده استنشاق کنید. (دم عمیق و آهسته)



- به مدت 5 تا 10 ثانیه هوا را داخل ریه های خود نگه دارید سپس به آرامی هوا را خارج سازید بعد از استفاده دهان خود را بشویید تا از تشکیل برفک دهان جلوگیری شود.
- در صورتی که دوباره به دارو احتیاج داشتید، ۳۰ ثانیه صبر کرده و سپس مراحل بالا را دوباره تکرار کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل) صبح
ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

