



مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی امیرالمؤمنین (ع)

نیازهای آموزشی در

اساس

## نیاز آموزشی:

کمبود آگاهی در مورد بیماری آسم و انواع آن، عوامل آغازگر، علائم، عوامل محرک و خطرزا، ورزش تنفسی و روشهای پیشگیری. (1-8)

## هدف:

ارتقاء آگاهی بیمار در رابطه با بیماری آسم و انواع آن، عوامل آغازگر، علائم و روشهای پیشگیری.

## محتوای آموزشی:

مشخص کنید آیا بیمار قبلاً در مورد بیماری آسم آموزشی داشته یا نه؟

– بیمار را به بیان احساس خود در مورد بیماری خود تشویق کنید.

– مشخص کنید پزشک، چه اطلاعاتی در مورد بیماری آسم به بیمار داده‌اند و بیمار این اطلاعات را در چه حدی فهمیده است.

– نکات مبهم را برای بیمار روشن کنید.

## – به بیمار توضیح دهید که آسم چیست و انواع آن و عوارض آن چیست؟

آسم بیماری است که راههای هوایی نسبت به محرکهای گوناگون تحریک پذیر شده و در مقابل این عوامل تنگ میشوند.

## انواع آسم:

1. آسم حساسیتی 2. آسم غیرحساسیتی 3. ترکیبی از این دو نوع.

♦ آسم حساسیتی معمولاً در دوران کودکی شروع

میشود و شخص نسبت به گردو غبار، گرده گیاهان، حشرات، دود دخانیات، داروها و غذا حساس است.

♦ آسم غیرحساسیتی در اثر اختلالات داخلی مانند سرماخوردگی، عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی یا ورزش تشدید میشود.

## اطلاعات کلی:

✘ آسم یک بیماری غیرواگیر است.

✘ افرادی که به آسم مبتلا میشوند اغلب در

خانوادههایی با سابقه مثبت فامیلی هستند.

✘ آسم میتواند در هر سنی بروز کند.

✘ حملات آسم قابل پیشگیری است.

✘ مددجویان مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری، مشکلی برای ورزش ندارد

## عوامل آغازگر حملات آسم:

## الف: عوامل حساسیتزای حیوانات.

1. حیوانات دست‌آموز مانند سگ، گربه و پرندۀ در خانۀ نگهداری نکنید.

2. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر اجتناب کنید.

ب: هیره موجود در گرد و خاک خانها:

هیرهها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده

نمیشوند و در گرد و خاک خانۀ، ملحفه و تشک وجود دارند. بالش و تشک را در پوشش پلاستیکی قرار دهید

و ملحفهها را هفتهای یکبار با آب داغ بشویید.

ج: گردهها و قارچهای هوازی:

در فصول گرده افشانی، پنجرهها را بسته و از دستگاہ تهویه استفاده نمائید.

د: دود سیگار:

هیچگاه سیگار نکشید و اجازه ندهید در خانۀ کسی سیگار بکشد.

ه: تغذیه کودکان و مواد حساسیتزای غذایی:

تغذیه با شیرمادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم میکند. در شروع تغذیه کمکی از دادن

سفیده تخممرغ، ماهی، شیرگاو، فرآوردههای گندم، سویا، چپیس و مرکبات به کودکان مبتلا به آسم اجتناب

کنید.

## علائم وقوع حملات آسم:

1 افزایش تعداد تنفس.

2 افزایش سرفه، خسخس، تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسهسینه.

3 هرگونه سختی در نفس کشیدن.

★ این علائم عود شونده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد، حملات آسم ممکن است

خفیف یا شدید باشد مراقبتهای پزشکی برای حملات شدید لازم است.

## موارد پیشگیری:

★ نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در بهبودی بیماری شما موثر است.

★ استنشاق هوای دارای رطوبت 100 درصد و گرمای

37 درجه سانتیگراد میتواند از حملات آسم

پیشگیری کرد.

★ خود را در معرض تغییرات ناگهانی دما، قرار ندهید و در هوای سرد، صورت و بینی خود را با ماسک

پوشانید.

★ نوشیدن مایعات کافی، از سخت شدن ترشحات برونش جلوگیری میکند.

★ برای کمک به خروج ترشحاتی که در راههای هوایی دارید از ورزشهای تنفسی که توسط پرستار یا فیزیو - تراپ آموزش داده میشود، استفاده کنید.

★ ورزشکاران مبتلا به آسم لازم است با پزشک خود در مورد ادامه ورزش مشورت کنند.

★ از ایجاد عفونت و سرماخوردگی پیشگیری کنید.

★ امکان بروز خشکیدهان، سرفه، تحریک گلو، گرفتگی صدا پس از استفاده از اسپریها برای شما وجود دارد.

★ بیماران سالخورده که مشکل قلبی دارند حتماً در مورد مصرف داروهای ضد آسم آموزشهای بیشتری از پزشک خود بخواهند، زیرا این داروها اثرات قلبی و عروقی به همراه دارند.

★ اگر تحت درمان با پردنیزولون هستید و با این دارو مرخص میشوید حتماً با پزشک خود در ارتباط باشید تا در صورت بهبودی طبق نظر وی مقدار مصرف دارو را کاهش دهید و هرگز دارو را یک باره قطع نکنید.

★ برخی از اسپریها به طور مثال: بکلومتازون باعث عفونتهای قارچی دهان و حلق میشوند به همین دلیل برای کاهش عفونت قارچی بلافاصله پس از استنشاق اسپری، دهان خود را آب بکشید.

★ در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن پنومونی و آنفولانزا مشورت نمایید.

★ در صورت تغییر رنگ خلط، افزایش سرفه، افزایش غلظت خلط، سنگینی سینه فوراً با پزشک خود تماس

بگیرید.

## نیاز آموزشی

کمبود آگاهی در مورد روش صحیح استفاده از اسپری. (2-8)

### هدف

ارتقاء آگاهی بیمار و خانواده‌هاش درباره‌ی طریقه مصرف اسپری.

### محتوای آموزشی

ارائه توضیحات به بیمار در مورد لزوم آموزش.

✓ از آنچه پزشک به بیمار گفته اطلاع کسب کنید تا بتوانید به نحو مناسب به سوالات بیمار پاسخ دهید.

✓ زمان کافی به بیمار بدهید تا متوجه اهمیت طریقه مصرف صحیح اسپری بشود و اطلاعات لازم را در

مورد آن کسب نماید.

✓ اضطراب بیمار را به رسمیت بشناسید و به حرف دل بیمار گوش دهید.

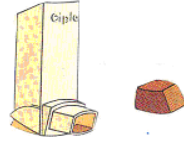
✓ اطلاعات لازم را در مورد روش کار به وی بدهید.

✓ درک بیمار را در مورد روش صحیح استفاده از اسپری اصلاح کنید (سوء تعبیرها را برطرف کنید).

✓ با راهنمایی دقیق و مشاوره به بیمار کمک کنید تا اشکالات بیمار برطرف شود.

- به بیمار بگویید قبل از استفاده از اسپریتان این مطالب را با دقت یاد گرفته و از دستورالعمل های آن پیروی کنید.

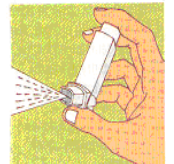
قسمتهای مختلف یک اسپری را به مددجو نشان دهید:



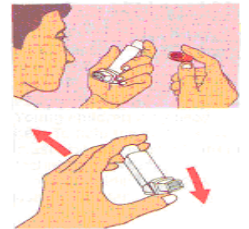
درپوش بدنه اسپری

مراحل استفاده را برای مددجو نشان دهید:

1) درپوش را بردارید و آن را از نظر تمیزی چک کنید و سپس اسپری را خوب تکان دهید.



2) وقتی اسپری را برای اولین بار استفاده میکنید یا مدتی از آن استفاده نکردهاید، یک پاف را بطور آزمایشی به بیرون تخلیه کنید.



3) مطابق شکل، اسپری را بین دو انگشت خود نگهدارید.

4) از راه دهان نفس خود را بیرون بفرستید تا ریهها خالی شوند. سپس سریعاً بخش دهانی را در میان دندانهایتان نگهدارید، البته توجه کنید که آنرا گاز نگیرید.



5) لبها را آرام دور قسمت دهانی، حلقه کنید. سرتان را کمی به عقب خم نمایید و از راه دهان آرام نفس بکشید و اسپری را یکبار فشار دهید تا دارو خارج شود. در همین هنگام به آرامی و عمیق نفس بکشید.



5) اسپری را از دهانتان بردارید و نفس خود را 10 ثانیه یا هر قدر که میتوانید نگه دارید و سپس آرام از راه دهان نفس را خارج کنید.



اگر مصرف اسپری، بیش از یکبار توصیه شده است به مدت یک دقیقه صبر کنید و سپس کلیه مراحل را انجام دهید.



**توجه:**

- ✓ از مراحل 2 و 3 نباید سریع بگذرید.
- ✓ قبل از فشردن اسپری به آرامی و از راه دهان نفس بکشید.
- ✓ قبل از استفاده از اسپری برای کمک به جذب بهتر میتوانید جرعه‌های آب بنوشید.
- ✓ بعد از استفاده نیز میتوانید آب را در دهانتان غرغره کرده و دهانتان را بشویید.
- ✓ برای یادگیری بهتر مراحل را جلوی آینه تمرین و تکرار نمایید.



**در مورد بچه‌ها توجه به نکات زیر ضروری میباشد:**

✓ بچه‌ها در استفاده از اسپری احتیاج به کمک دارند. لازم است والدین ابتدا خودشان تکنیک را بدرستی یاد بگیرند. سپس به کودکشان اسپری کردن را بیاموزند.



### تمیز کردن و شستشو:

شما باید حداقل یکبار در هفته اسپریتان را تمیز نمایید:

- 1 بدنه فلزی را از درون بدنه پلاستیکی بیرون بیاورید و قطعه دهانی را هم جدا کنید.
- 2 بدنه فلزی را درون آب نگذارید و زیر آب نشویید.
- 3 سپس آنها را کناری بگذارید تا با دمای اتاق، خشک شوند. نباید از گرمای اضافی برای خشک نمودن استفاده کنید.
- 4 سپس قطعات را به هم متصل کنید و آنرا در جای خشک و خنک نگهدارید.

### هشدارها:

- ✓ شما باید طبق دستور پزشکتان از اسپری استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی و یا ظهور علائم جدیدتر به پزشکتان اطلاع دهید.
- ✓ هنگام اسپری کردن مراقب چشمتان باشید تا دارو با چشمتان تماس پیدا نکند.
- ✓ اسپری را دور از دسترس بچهها نگهدارید.
- ✓ اسپری را در جای خشک و خنک نگهدارید و از یخزدگی حفظ کنید.
- ✓ توجه داشته باشید که پس از خالی شدن اسپری آن را دور بیاندازید و هرگز حتی اسپری خالی را سوراخ نکنید و از سوزاندن آن اجتناب کنید.

### منابع:

1. کتاب داخلی و جراحی برونر - سودارث، سامی پوران و همکاران، انتشارات بشری، 1383.
2. ذوالفقاری میترا، مجموعه‌ی کامل دروس پرستاری، انتشارات بشری، چاپ 85، 1385

### تایید کننده

سمت: