



توصیه های خود مراقبتی:

- ۱- از بین بردن حشرات ریز خانگی که با چشم دیده نمی شوند .
الف) شستن هفتگی تمام ملافه ها ، بالشتها ، پتوها در آب کاملاً گرم
ب) پوشاندن بالشتها با پوشش های ضد گرد و خاک
ج) نگه داشتن رطوبت خانه کمتر از ۵۰٪ (منظور عدم استفاده از دستگاه بخور و یا سماور برقی یا کتری آب جوش در اتاقهای بسته می باشد).
د) خارج کردن فرش و موکت از اتاق خواب
- ۲- سیگار: ترک سیگار الزامیست. اطرافیان بیمار نیز به هیچ وجه مجاز به مصرف سیگار در محوطه عمومی منزل نیستند به عبارتی جلو پنجره ، مقابل هود آشپزخانه ، تراس منزل ، از ضرر سیگار نمی کاهد.
- ۳- استفاده از مواد افیونی مثل تریاک بسیار خطرناک است (چه توسط بیمار و چه توسط سایر افراد خانواده)
- ۴- عدم استفاده از وسایل گرمازا مثل بخاری بدون دودکش (علاءالدین)
- ۵- اجتناب از بوهای تند و اسپری ها مثل عطر ها و مواد کلردار (وایتکس) ، جوهر نمک ، رنگها و حشره کش ها.
- ۶- دور کردن حیوانات خانگی مثل گربه و سگ و پرندگان و نابود کردن سوسکها در منزل و همچنین راههای انتقالی وسایل تهویه ای منزل (دریچه های کولر) ممکن است

- مخزن حشرات و فضولات آنها باشد. لذا تمیز کردن و مسدود کردن دریچه های مزبور ضروری است.
- ۷- گردو خاک: بیماران از جارو برقی استفاده نکنند در هنگام روشن بودن آن در اتاق نیز حضور نداشته باشند و از کیسه های دو لایه برای جارو برقی استفاده کنند.
- ۸- زدودن کپکها در منزل:
الف) سطح حاوی کپک را به خوبی بشوئید.
ب) تمام شیرها و لوله هایی را که نشست آب دارند تعمیر کنید.
ج) خاک گلدان های خانگی را از نظر کپک امتحان کنید و در کل توصیه می شود حتی الامکان گیاهان آپارتمانی در منزل نداشته باشید.
د) چوب هایی را که برای سوخت مثلاً برای شومینه استفاده می کنید خارج از فضای منزل نگهداری کنید.
- ۹- آلودگی هوا: وقتی آلودگی هوا زیاد است در منزل بمانید ، عمدتاً تردد در مکانهای پر ازدحام و پر ترافیک توصیه نمی شود.
- ۱۰- هوای سرد: در هوای سرد بینی و دهان خود را با یک روسری یا شال گرم ببوشانید و از راه بینی (نه دهان) نفس بکشید.
- ۱۱- عفونتهای تنفسی: سالیانه واکسن آنفولانزا تزریق کنید.
شستن منظم دستها با آب و صابون لازم است.
داشتن رژیم غذایی متعادل و سالم (مواد پروتئینی ، سبزیجات و میوه ها به میزان کافی) توصیه می شود.

- ۱۲- داروها: مصرف بعضی داروها در آسم خطرناک است.
مثل آسپرین - ایبوپروفن - دیکلوفناک سدیم - ایندومتاسین - مفنامیک اسید - پیروکسیکام - پروپرانولول - مرفین.
هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشکتان مصرف نکنید.
دقیقاً نحوه مصرف دارو هایتان را بدانید.
بخصوص اسپری ها را با مقدار تجویز شده توسط پزشک بکار ببرید (نه کمتر و نه بیشتر).
- ۱۳- زندگی در مناطق با آب و هوای خشک ، برای بیماران مناسب تر می باشد. همچنین هوای تازه ، ورزش های سبک ، وضعیت صحیح ایستادن و نشستن توصیه می شود.



هو الشافى



موسسه خدمات درمانی البرز

با آرزوی سلامت روز اخرون برای شما

پمفلت آموزشی

آسم - آلرژی و برونشیت

تهیه کننده: بخش داخلی زنان

بازنگری: اردیبهشت ۹۶

تنظیم: واحد آموزش

نمونه استفاده از اسپری ها:

ابتدا اسپری را خوب تکان دهید.
یک دم و بازدم عمیق انجام دهید.
قسمت دهانی را در دهان گذاشته و لبهای خود را اطراف آن بفشارید.
به محض نفس کشیدن اسپری را فشار دهید.
بعد از ورود دارو به فضای دهان ، ۱۰-۵ ثانیه نفس خود را نگه دارید.
اگر بیشتر از ۱ پاف اسپری باید بزنید ، بین هر پاف با پاف بعدی ۱ دقیقه فاصله باید باشد.
پس از مصرف ، فضای داخل دهان را با آب شستشو دهید.
ظرف اسپری اشتعال زا است. از شعله و حرارت دور نگه دارید.
نفس کشیدن به روش زیر به کم شدن حملات در موقع شروع حمله کمک می کند:
ابتدا از راه بینی نفس بکشید و نفس خود را ۵-۳ ثانیه نگه دارید بعد لبها را غنچه کرده و به آهستگی بازدم را از طریق دهان و لبهای غنچه شده همراه با انقباض عضلات شکم انجام دهید. سعی کنید زمان بازدم طولانی تر از زمان دم شود. ۱۰-۷ ثانیه



(رژیم غذایی بیماران ریوی (آسم و آلرژی و برونشیت)

- ۱- به طور ایده ال ، رژیم بیمار آسماتیک باید حاوی مقادیر مشخصی از کربوهیدرات ها (نشاسته ها) چربی ها و پروتئین ها باشد.
- ۲- مقادیر نسبتاً زیاد میوه تازه و سبزیجات سبز توصیه میشود.
- ۳- بیمار باید همیشه کمتر از ظرفیت خود غذا بخورد ، آهسته غذا بجود.
- ۴- مصرف ادویه جات ، فلفل ، ترشی جات (سرکه و مرکبات ترش ، سس سالاد) ، تخم مرغ ، سوسیس ، کالباس ، چای و قهوه به مقدار زیاد ، بستنی ، شکلات و کاکائو توصیه نمی شود. از مصرف موز - کیوی - خربزه - انگور - آناناس و توت فرنگی به دلیل حساسیت زایی اجتناب شود. همچنین مصرف غذاهای سرخ شده و غذاهایی که هضمشان مشکل است ، توصیه نمی شود.

