



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

خودمراقبتی در آسم



تهیه و تنظیم کمیته آموزش سلامت بخش PICU

تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

تیر ۱۳۹۹

آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس : رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان (بخش PICU):

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۰۷

آدرس "صفحه آموزش به بیمار" وبسایت بیمارستان:

<http://17shahrivar.gums.ac.ir/Xy9c>



منبع:

درسنامه پرستاری کودکان ونگ. ۱۳۹۴. ترجمه پوران سامی، محمود بدیعی، فاطمه احدی. تهران: نشر و تبلیغ بشری. ص. ۱۰۰۰-۱۰۲۲.

چگونه احساس بیقراری در فرزندم را مدیریت کنم؟

- صحبت کردن و در آغوش گرفتن کودک
- برقراری وضعیت نیمه نشسته (یا وضعیتی که کودک احساس راحتی میکند)

چگونه پس از ترخیص از فرزندم مراقبت کنم؟

۱- پیشگیری از تماس کودک با:

- مواد تشدید کننده و محرک
- موجود در هوا
- افراد بیمار
- دود دخانیات
- حیوانات خانگی
- بوها و اسپری



۲- حتی الامکان عدم استفاده از فرش در منزل

۳- عدم استفاده از پرده های سنگین

۴- نظافت کف زمین با تی مرطوب هر هفته

۵- استفاده از اسپری به همراه دمپار

در صورت بروز علائم زیر به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه شود:

- تعریق زیاد و تمایل به وضعیت نشستن
- تنگی نفس (تنفس های کوتاه)
- رنگ پریدگی و تیرگی لب ها و ناخن

توصیه های خودمراقبتی

.....

.....

.....

چگونه ایمنی فرزندم را رعایت کنم؟

- توجه به اتصالات کودک مانند سرم در زمان بستری
- بالا بودن نرده های تخت
- اطلاع معلم و مربی از بیماری کودک

میزان فعالیت فرزندم در زمان بیماری چگونه است؟

تحمل کودکان نسبت به مدت و شدت فعالیت متفاوت است.

- تشویق کودک به مشارکت در فعالیت
- ورزش شنا در صورت کنترل آسم (بازدم در آب با لبه های غنچه)
- استراحت در زمان بروز تنگی نفس و سرفه
- اجتناب از ورزش در هوای سرد

وضعیت فرارگیری مناسب کودکم چگونه است؟

در صورت بروز تنگی نفس:

- بالاتر قرار دادن سر کودک
- در کودکان بزرگتر وضعیت نیمه نشسته یا نشسته کامل یا کمی خمیده به جلو



پیشگیری از عوارض بیماری و روش برخورد با آن چیست؟

- پیشگیری از ابتلا به عفونتهای تنفسی (تزریق واکسن سالیانه آنفلوانزا طبق دستور پزشک معالج)
- پیشگیری از ابتلا به عفونت قارچی دهان (شستشو دهان با آب پس از مصرف داروهای استنشاقی)
- اجتناب از غذا دادن از راه دهان در صورت تنگی نفس و تنفس سریع در کودک
- پرهیز از خوددرمانی

تغذیه صحیح فرزندم در زمان ابتلا به این بیماری چگونه

است؟

- مصرف مایعات گرم
- پرهیز از غذاهای چرب
- مصرف مواد غذایی ساده، آب پز و فاقد ادویه

نحوه مصرف دارو چگونه است؟

- استفاده از دمیار جهت استفاده از اسپری ها (فیلم آموزشی استفاده از دمیار در بخش موجود می باشد)
- مصرف دقیق و منظم دارو
- کامل نمودن دوره درمان

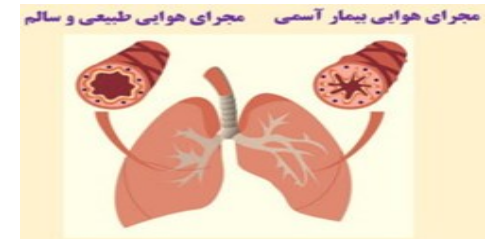


دمیار

والدین گرامی با آرزوی شفای عاجل برای فرزند دلبدتان، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

بیماری آسم چیست؟

آسم بیماری است که در آن راه های تنفسی تنگ و متورم شده و مخاط بیش از حد ترشح می شود و موجب به وجود آمدن مشکلات تنفسی خواهد شد.



شایعترین علائم آسم چیست؟

- تنگی نفس
- سرفه بخصوص در شب ها و اوایل صبح
- خس خس مکرر
- احساس فشار و ناراحتی در قفسه سینه
- عطسه و آبریزش از بینی

چگونه آسم تشخیص داده می شود؟

- علائم بالینی
- تاریخچه
- معاینات جسمی

آسم چگونه درمان میشود؟

- پیشگیری و کاهش تماس کودک با مواد تشدید کننده بیماری (آلرژنها) مانند گرد و خاک، دود سیگار و ...
- دارودرمانی (استفاده منظم از اسپره های تجویز شده)
- فیزیوتراپی قفسه سینه
- استراحت کودک