



# کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران آسم

## علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

تنگی نفس شدید و ناگهانی 😞 سرفه مداوم و خلط سبز یا خونی 🩸 صدای خس خس یا سوت در هنگام نفس کشیدن 🎵  
تورم لب یا زبان، کبیر ⚠️ → واکنش آلرژیک عدم پاسخ به داروی استنشاقی نجات بخش 🚑  
علائم اورژانسی: درد قفسه سینه، افت فشار خون، سرگیجه شدید

➤ اقدام: تماس فوری با پزشک یا اورژانس

## داروها و مدیریت آنها

داروهای کنترل طولانی مدت: کورتیکواستروئیدهای استنشاقی، برونکودیلاتورها 📍

داروهای نجات بخش: (Rescue) سالبوتامول، فورموتروول

ثبت دقیق دوز و زمان مصرف دارو 🕒

## تداخل دارویی و غذایی:

برخی داروها با کافئین، مکملها یا داروهای قلب تداخل دارند ⚠️

نکته: داروهای استنشاقی را طبق دستور پزشک مصرف کنید، دوز را تغییر ندهید

## تکنیک صحیح استفاده از اسپری استنشاقی

1. شستشوی دستها قبل از مصرف 🧼

2. تکان دادن اسپری و بازدم کامل 🚫

3. دهان را روی اسپری گذاشته و همزمان فشار دادن اسپری

4. نفس عمیق و نگه داشتن نفس 5-10 ثانیه ⌚

5. بازدم آرام و شستشوی دهان پس از مصرف استروئیدها 🦷

## پایش عملکرد ریه

ثبت تنگی نفس، سرفه، خس خس، سطح انرژی 📝

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## تغذیه و مایعات

مصرف مایعات کافی

جلوگیری از غذاهای محرک آسم یا آلرژی‌زا (لبنیات در برخی بیماران، بادام‌زمینی، صدف)

مصرف میوه و سبزیجات تازه

ثبت وعده‌ها و حجم مایعات روزانه

## فعالیت بدنی، پوزیشن و استراحت

فعالیت سبک و ورزش‌های تنفسی

استراحت کافی و خواب منظم

پوزیشن مناسب هنگام حمله آسم: نشستن با خم شدن کمی به جلو

برگشت به کار و فعالیت روزمره با توجه به شدت آسم و توانایی بیمار

## حمام و مراقبت شخصی

حمام با آب ولرم و اجتناب از تغییر دمای ناگهانی \*شستشوی دست‌ها و مراقبت از پوست و مو

حفظ محیط خشک و بدون گرد و غبار در اطراف محل زندگی

## مدیریت حملات آسم و اقدامات اورژانسی

استفاده از داروی نجات‌بخش طبق دستور

اگر علائم ادامه داشت یا شدت گرفت: تماس فوری با اورژانس

یادداشت دفعات حمله آسم و میزان مصرف داروی نجات‌بخش

## حمایت روانی و اجتماعی

کاهش استرس و اضطراب یادگیری تکنیک‌های تنفس آرام

حضور خانواده و مراقب گروه‌های حمایتی و مشاوره پزشکی

## پیگیری و مراجعات پزشکی

ویزیت منظم پزشک یا متخصص آلرژی و ریه

پیگیری نتایج آزمایش‌ها و عملکرد ریه

مراجعه فوری در صورت علائم اورژانسی یا عدم پاسخ به داروی نجات‌بخش

کد آموزش: PDC-IM-04



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد