



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

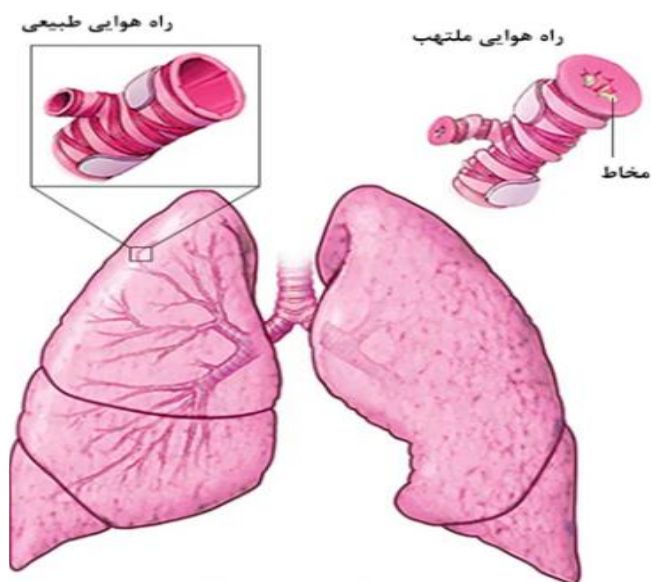
کتابچه آموزش خودمراقبتی در منزل ویژه بیماران مبتلا به آسم



تهیه شده در واحد آموزش به بیمار و مراقبت پیگیر مرکز آموزشی-درمانی ولایت

تابستان ۱۴۰۵

۶	حمله آسم
۶	علائم حمله شدید آسم
۷	نکات مهم و اولیه در درمان حمله آسم
۱۵	درمان دارویی آسم
۱۶	آسم و ورزش
۱۷	چگونه از اسپری های خود استفاده کنیم؟
۱۹	مراحل استفاده از اسپری تنفسی بدون دم یار
۱۹	دستگاههای استنشاق پودر خشک یا DPI
۲۰	نحوه استفاده از اسپری توربوهاالر Turbuhaler
۲۲	نحوه استفاده از اسپری دیسکوس Diskus
۲۳	نحوه استفاده از اسپری تویست هالر Twisthaler
۲۳	نحوه استفاده از اسپری هندی هالر Handihaler
۲۵	اکسیژن درمانی در منزل
۲۷	دستگاه اکسیژن ساز
۲۸	پالس اکسیمتر
۲۸	نکات مهم هنگام استفاده از پالس اکسیمتر
۲۹	علائم هشداردهنده کمبود اکسیژن چیست؟
۲۹	تغییرات سبک زندگی در بیماری مزمن انسدادی ریه



آسم، بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. منظور از مزمن، این است که این بیماری همیشه وجود دارد؛ حتی زمانی که بیمار مبتلا به آسم احساس ناخوشی ندارد.

علل آسم

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه تا کنون روشن شده، این است که اگر در خانواده یک فرد، سابقه یکی از انواع بیماری های آلرژیک (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) وجود داشته

باشد، احتمال بروز آسم در چنین فردی و خانواده اش بیشتر می شود. به علاوه، تماس با بعضی از مواد حساسیت زا و محرک ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم شود. برخی افراد به دلیل تماس - های شغلی ممکن است دچار آسم شوند. مانند کارگران نانوائی، چوب بری، رنگسازی و غیره. همچنین ممکن است بیماری آسم در افرادی که هیچ سابقه ای از آلرژی ندارند نیز رخ دهد .

مهمترین عوامل محیطی که می توانند سبب بروز یا تشدید آسم شوند، عبارتند از:

- ✚ عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)
- ✚ هییره یا مایت موجود در گردو خاک خانه ها
- ✚ دود سیگار و سایر مواد دخانی مانند قلیان و پیپ
- ✚ تغییرات آب وهوایی، به خصوص هوای سرد وخشک
- ✚ آلاینده های شیمیایی مانند شوینده ها و حشره کشها
- ✚ تغییرات هیجانی شدید (مانند گریه و خنده شدید، غم و شادی مفرط، استرس)
- ✚ عفونتهای ویروسی (مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا)
- ✚ دارو هایی مانند آسپرین و برخی مسکن ها

مواد افزودنی غذاها و حساسیت های غذایی، به ویژه در کودکان

عدم تغذیه با شیر مادر

کمبود ویتامین D

چاقی

آلودگی هوا

قارچها و کپکها

ورزش و فعالیت فیزیکی

سوسک و انواع حشرات

گرده های گل و گیاه

بوهای تند (مانند رایحه عطر و ادوکلن)

تشخیص آسم

یکی از مهمترین ارکان تشخیص آسم، سابقه پزشکی و شرح حال بیمار است. وجود سرفه های طولانی بیش از ۴ هفته، خس خس سینه مکرر و تنگی نفس عود کننده به ویژه پس از سرماخوردگی، فعالیت، ورزش یا مواجهه با عوامل محرک و آلرژن به نفع تشخیص بیماری آسم است خصوصا اگر سابقه فردی یا خانوادگی اگزما، آلرژی بینی یا سایر انواع آلرژی وجود داشته باشد. در تشخیص

بیماری آسم، پزشک علاوه بر گرفتن شرح حال و انجام معاینات بالینی، از آزمون های سنجش عملکرد ریه نظیر اسپیرومتری نیز استفاده می کند.

اسپیرومتری مهم ترین و رایج ترین آزمونی است که به منظور ارزیابی عملکرد ریه ها در تشخیص بیماری آسم مورد استفاده قرار می گیرد.



این تست حجم و سرعت ورود و خروج هوا از راه های تنفسی را به هنگام دم و بازدم اندازه گیری می کند .

در افراد مبتلا به آسم به دلیل وجود انسداد در راه های هوایی، حجم و سرعت ورود و خروج هوا از راه های هوایی کاهش پیدا می کند. در بعضی از موارد ممکن است جهت تشخیص بیماری ، از آزمون های اضافه دیگری نظیر تست چالش ورزش یا تست متاکولین نیز استفاده گردد.

علائم آسم



شایعترین علایم آسم

سرفه: سرفه بیماران مبتلا به آسم معمولاً در اواخر شب و اوایل صبح تشدید می شود و خواب آنها را مختل می کنند. این سرفه ها ممکن است تک تک یا حمله ای باشند ولی معمولاً برای مدتی نسبتاً طولانی ادامه پیدا می کند. در هر صورت، اگر این سرفه ها بیشتر از ۴ هفته طول بکشند، باید بیمار را برای بررسی از نظر آسم به پزشک متخصص ارجاع داد.

حس خس: نوعی صدای زیر است که هنگام تنفس (معمولاً در بازدم) شنیده می شود. حس خس سینه را باید از خرخر که نوعی صدای بم است و معمولاً در هنگام دم شنیده می شود، افتراق داد. حس خس عودکننده نیز از علایمی است که باید در صورت مشاهده آن، به بیماری آسم مشکوک شد و بیمار را به پزشک متخصص ارجاع داد .

تنگی نفس: در تنفس طبیعی، عمل دم و بازدم به راحتی و بدون احساس فشار یا کمبود هوا صورت می‌گیرد ولی اگر بیمار دچار اختلال تنفس به صورت تنگی نفس شود، باید به آن به عنوان یکی از علائم هشداردهنده توجه کرد و به آسم مشکوک شد و جهت بررسی بیشتر، بیمار را به پزشک ارجاع داد.

البته همه بیماران علائم بالا را به طور کامل ندارند و شدت و میزان این علائم نیز در حالت‌های مختلف بیماری یک بیمار (به ویژه در هنگام حمله آسم) متفاوت است. همچنین ممکن است در بعضی از افراد، بیماری آسم به طور همزمان با سایر اختلالات آلرژیک (مانند آلرژی بینی با علائمی نظیر عطسه مکرر، خارش، آبریزش و گرفتگی بینی) و یا آگزما (با علائمی نظیر ضایعات پوستی خارش‌دار) دیده شود.

حمله آسم

وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود، به آن حمله آسم اطلاق می‌شود. حمله‌های آسم معمولاً شدت متفاوتی دارند. بعضی از آنها گاهی آنقدر شدید می‌شوند که می‌توانند مرگبار باشند. اما بیشتر حمله‌های آسم از چنین شدتی برخوردار نیستند.



علائم حمله شدید آسم

- ❖ تنگی نفس شدید و تنفس سطحی و سریع
- ❖ عرق سرد
- ❖ خس خس پیشرونده
- ❖ استفاده از عضلات تنفسی فرعی که نشانه -
- اش کشیده‌شدن پوست قفسه سینه و
- عضلات بین‌دنده‌ای به درون قفسه سینه
- است.

❖ ناتوانی در بیان یک جمله

نکات مهم و اولیه در درمان حمله آسم

آشنایی با علائم خطر زودرس حمله آسم و اقدامات اولیه درمانی، می‌تواند از بروز مشکلات جدی تر جلوگیری کند.

در صورت برخورد با فرد دچار حمله آسم، اقدامات اولیه زیر را انجام دهید :

✚ بیمار را در وضعیت نشسته یا خوابیده قرار دهید. (بعضی از بیماران تمایل دارند در وضعیت نشسته با اندکی تمایل به سمت جلو قرار گیرند زیرا در این حالت تر نفس می‌کشند).

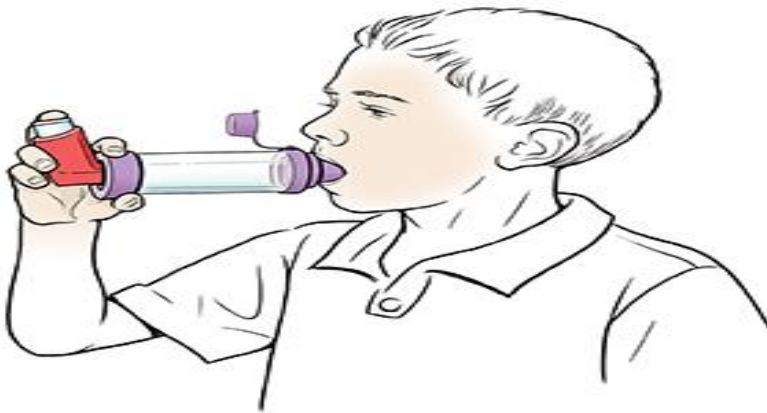
✚ خونسردی خود را حفظ کنید و به بیمار آرامش و اطمینان خاطر دهید .

✚ هر ۲۰ دقیقه ۴ پاف سالبوتامول

استنشاقی (در بزرگسالان تا ۸ پاف)

به کمک محفظه مخصوص (دم یار/آسم

یار/ آسان نفس) به بیمار بدهید .



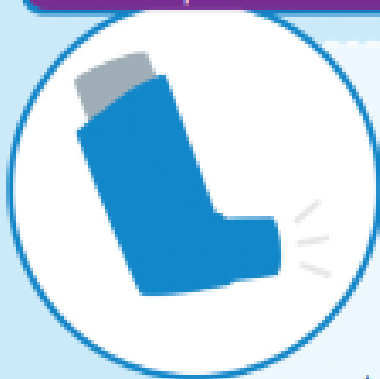
✚ در صورت عدم پاسخ به درمان و یا بدتر شدن حال بیمار، فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و تا

رسیدن اورژانس استفاده از اسپری سالبوتامول را ادامه دهید. چنانچه در روستا و یا در

مناطق دورافتاده هستید به دنبال دریافت کمک از بهورز یا مراقب سلامت در خانه بهداشت

آن منطقه باشید.

هنگام حمله آسم چه کار کنیم؟



۱ بنشینید. آرامش خود را حفظ کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید.

۲ اسپری بزنید. هر ۲۰ دقیقه، ۴ تا ۸ پاف اسپری سالبوتامول بزنید تا وضعیت تنفس تان بهتر شود. این کار را می‌توانید تا ۳ مرتبه تکرار کنید.

۳ اگر بعد از ۳ مرتبه استفاده متناوب از اسپری بهبودی در تنفس تان ایجاد نشد، با اورژانس تماس بگیرید یا به پزشک مراجعه کنید.

کنترل و درمان آسم

آسم یک بیماری مزمن است که تا کنون راه حلی برای ریشه کن کردن آن پیدا نشده ولی این بیماری را می‌توان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علائم و حمله‌های آن پیشگیری شود. در صورت کنترل بیماری آسم می‌توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود. اما باید دانست که داروها تنها راه کنترل آسم نیستند بلکه پرهیز از عوامل محرکی که سبب التهاب مجاری هوایی و تشدید آسم می‌شوند، بسیار اهمیت دارند. بنابراین یکی از اصول اولیه کنترل آسم، انجام اقدامات پیشگیرانه است. (مراجعه به جدول شماره ۱ تا ۴)



راهکار کنترل	عوامل محرک و آغازگر
<ul style="list-style-type: none"> دست‌ها را مداوم بشوئید. از لیوان، مسواک، حوله و دستمال کاغذی شخصی استفاده کنید. سالانه واکسن انفلوانزا تزریق کنید. 	<p>عفونت‌های دستگاه تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا، سینوزیت،....)</p>
<ul style="list-style-type: none"> حتی‌الامکان از نگهداری حیوانات خانگی داخل خانه اجتناب کنید . به هیچ وجه به حیوانات خانگی اجازه ورود به اتاق خواب و خوابیدن روی تخت‌خواب را ندهید و درب اتاق خواب را همیشه ببندید . به حیوانات اجازه نشستن روی مبل و راحتی را ندهید . برای کم کردن پوسته ریزی، به صورت هفتگی حیوان خانگی را حمام کنید . با جارو برقی‌های دارای فیلتر هپا (HEPA) که ذرات ریز را به خوبی جذب می‌کنند، هفتگی منزل را جارو کنید . هفتگی، با دستمال مرطوب گردگیری کنید. 	<p>عوامل حساسیت‌زای حیوانات (پر، مو، پشم، خز،....)</p>
<ul style="list-style-type: none"> غذا و زباله را بدون محافظ و سرباز نگذارید . زباله ها را در سطل مخصوص زباله، خارج از منزل بگذارید . برای از بین بردن سوسک ها، استفاده از غذاهای سمی به استفاده از حشره‌کش‌ها و سموم ارجحیت دارد . نشتی لوله‌های آب و فاضلاب را برطرف کنید. 	<p>سوسک ها</p>

راهکار کنترل	عوامل محرک و آغازگر
<ul style="list-style-type: none"> در فصل‌های گرده افشانی، با بستن در و پنجره‌ها، از نفوذ گرده ها به منزل جلوگیری کنید . در ساعات اولیه صبح و هنگام غروب از حضور در فضاهای سبز نظیر پارک‌ها اجتناب کنید. 	<p>گرده گل و گیاه</p>
<ul style="list-style-type: none"> بالش‌ها و تشک‌ها را در پوشش‌هایی غیرقابل نفوذ بپوشانید . ملحفه‌ها را هر هفته در آب داغ شسته و در آفتاب خشک کنید . روی روکش مبل و راحتی نخواستید . رطوبت داخل منزل کمتر از ۵۰ درصد باشد . اتاق خواب آفتاب‌گیر، دارای نور کافی و تهویه مناسب باشد . نگهداری عروسک‌های پشمی را در اتاق کودکان به حداقل رسانده و ماهانه این عروسک‌ها را بشوئید . در صورت امکان از قالی به عنوان کف‌پوش استفاده نکنید . هنگام نظافت ترجیحاً فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد و از جارو برقی با فیلتر هپا استفاده کنید. 	<p>هیره یا مایت</p> <p>(موجودات میکروسکوپی که تغذیه آنها از پوسته ریزی بدن انسان است. محل زندگی این موجودات در پرزهای فرش، بالش، اثاثیه منزل، عروسک‌های پشمی، ملحفه‌ها، و پرده‌ها می‌باشد)</p>

راهکار کنترل	عوامل محرک و آغازگر
<p>✚ اتصالات لوله ها و فا ضلاب را مرتب چک کنید و نشتی آنها را برطرف کنید.</p> <p>✚ در صورت مشاهده کپک، با برس سفت و آب داغ و صابون غیر قلیایی، آن را تمیز کنید.</p> <p>✚ رطوبت گیر در محل های مرطوب نصب کنید و سطوح های زباله منزل را روزانه خالی کنید.</p> <p>✚ هنگام استحمام، هواکش حمام را روشن کنید.</p> <p>✚ همچنین هنگام آشپزی، هواکش (هود) بالای اجاق گاز را روشن کنید.</p> <p>✚ وسایل آغشته به کپک را دور بریزید.</p> <p>✚ از استفاده مداوم از دستگاه های بخور اجتناب نمود و رطوبت داخل منزل را زیر ۵۰ درصد نگه دارید.</p>	<p>کپک ها و قارچ</p> <p>(در حمام، اتاق استراحت، زیر زمین، قفسه ها و وسایلی که در جاهای مرطوب انبار شده اند، سقف های دارای نشت آب، کتاب های قدیمی، روزنامه، تشکچه های ورزشی، دستگاه بخور، آکواریوم، گلدان ها دیده می شوند)</p>
<p>✚ در ۶ ماه اول زندگی کودک را منحصرأ با شیر مادر تغذیه کنید و از شیر خشک و شیر گاو استفاده نکنید .</p> <p>✚ غذاها و مواد محرک خوراکی را که نسبت به آنها آلرژی دارید با راهنمایی پزشک شناسایی و از مصرف آنها پرهیز کنید .</p> <p>✚ هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی، به اطلاعات پشت بسته در مورد مواد تشکیل دهنده توجه کنید .</p> <p>✚ با تنظیم میزان غذای مصرفی و ورزش از بروز چاقی پیشگیری کنید.</p>	<p>غذاها و مواد افزودنی</p>

راهکار کنترل	عوامل محرک و آغازگر
<p>✚ در صورت وجود ریفلاکس، با درمان مناسب، تشدید علائم و عود حملات آسم را به حداقل برسانید .</p> <p>✚ از مصرف مواد تشدیدکننده ریفلاکس نظیر غذاهای چرب و سرخ شده، شکلات، قهوه، ادویه جات، پیاز،..... خودداری کنید .</p> <p>✚ در صورت استفاده از داروهای تشدیدکننده ریفلاکس، در مورد استفاده از داروهای جایگزین با پزشک معالج خود مشورت کنید .</p> <p>✚ بلافاصله بعد از غذا خوردن از دراز کشیدن و خوابیدن اجتناب کنید .</p>	<p>ریفلاکس گوارشی (برگشت محتویات معده به مری)</p>
<p>✚ از مصرف هر گونه مواد دخانی پرهیز کنید .</p> <p>داخل منزل و فضاهای بسته به هیچ کس اجازه سیگار کشیدن ندهید .</p> <p>✚ در صورتی که فردی از اعضای خانواده سیگار مصرف می کند پس از اتمام سیگار خارج از منزل، بلافاصله وارد منزل نشده و لباس خود را بیرون از منزل عوض کند، چون بوی سیگار مانده بر لباس، خود محرک آسم می باشد .</p> <p>✚ از مواجهه با آتش هیزم در اردو و مکان های که دود دارند پرهیز کنید .</p>	<p>دود (هر نوع دود اعم از دود سیگار، تنباکو، بوی دود یا بوی سیگار به جا مانده بر روی بدن و لباس افراد سیگاری، دود ناشی از ذغال، ذغال سنگ، سوزاندن برگ ها، زباله های صنعتی، مواد آزمایشگاهی، دود ناشی از پخت و پز در آشپزخانه های روستایی، دود عود و اسپند)</p>

راهکار کنترل	عوامل محرک و آغازگر
<p>شاخص کیفیت هوا را مرتب چک کنید و در روزهایی که هوا آلوده است. (شاخص کیفیت هوا در وضعیت ناسالم) درب‌ها و پنجره‌ها را ببندید و از منزل خارج نشوید. در صورت نیاز به خروج از منزل حتماً از ماسک مناسب استفاده نموده و مدت زمان خارج بودن از منزل را تا حد امکان به حداقل برسانید.</p>	<p>آلودگی هوا</p>
<p>با توجه به این که هر فرد به ویژه با سابقه ابتلا به آسم در محیط کار ممکن است دچار تشدید علائم آسم شود، لازم است پیشگیری‌های لازم را مد نظر قرار دهید. در صورت تشدید علائم بیماری در محیط کار حتماً با پزشک یا مراقب سلامت محیط کار خود مشورت نمایید.</p>	<p>عوامل شغلی (ذرات چوب، چسب، رنگ و سایر مواد شیمیایی، آرد غلات،.....)</p>
<p>پیش بینی های هواشناسی محل زندگی خود را روزانه کنترل و پایش کنید. در روزهایی که هوا غبارآلود یا شرجی (رطوبت بالا) است، پنجره‌ها را بسته و تهویه را روشن کنید. در هوای سرد و یا آب و هوای متغیر، صورت خود را با ماسک بپوشانید.</p>	<p>آب و هوا (هوای سرد یا هوای با رطوبت بالا یا تغییرات آب و هوایی)</p>

راهکار کنترل	عوامل محرک و آغازگر
<p>✚ مصرف خوشبو کننده، عطرو ادوکلن، لوسیون، اسپری، شمع معطر و بخور را به حداقل برسانید .</p> <p>✚ از تهویه مناسب در منزل استفاده کنید .</p> <p>✚ از مصرف شوینده‌ها و سفیدکننده‌های غیراستاندارد و همچنین مخلوط کردن این مواد با یکدیگر اجتناب نمائید.</p>	<p>بوهای تند (محلول‌های نظافت، عطر و ادوکلن، رنگ ها، لوسیون‌های معطر، مواد شیمیایی موجود در بخورها، بوگیرها، وسایل نقاشی)</p>
<p>✚ حتی‌المقدور از قرار گرفتن فرد مبتلا به آسم در معرض هیجانات روحی و عاطفی شدید و شرایط استرس زا جلوگیری کنید.</p> <p>✚ در صورت وجود بیماری های همزمان نظیر اضطراب و افسردگی، حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.</p>	<p>هیجانات و اختلالات روحی (گریه کردن، خندیدن زیاد، موقعیت‌های استرس زا، اضطراب و افسردگی، ...)</p>
<p>✚ ورزش در هوای سرد و خشک مانند اسکی باید با احتیاط انجام شود .</p> <p>✚ قبل از شروع ورزش باید با نرمش به تدریج بدن را گرم و پس از پایان ورزش نیز به تدریج بدن را خنک کرد .</p> <p>✚ در صورت بروز علائم هنگام ورزش، ضمن ادامه داروهای نگهدارنده باید یک ربع قبل از ورزش اسپری سالبوتامول مصرف شود .</p> <p>✚ اسپری سالبوتامول همیشه باید نزد بیمار باشد .</p> <p>✚ از شنا کردن در استخرهای کلردار به ویژه در زمان تشدید بیماری پرهیز شود.</p>	<p>ورزش</p>

درمان دارویی آسم



در درمان آسم از دو گروه اصلی دارویی استفاده می‌شود :

داروهای سریع الاثر / تسکین‌دهنده: این داروها باعث گشاد شدن راه‌های هوایی و بهتر شدن تنفس بیمار می‌گردند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است و به همین

دلیل در هنگام تشدید علائم بیماری و بروز حمله آسم به کار می‌روند .

معروف‌ترین دارو از این گروه اسپری سالبوتامول می‌باشد. این دارو چنانچه زیر نظر پزشک و با مقدار مناسب استفاده شود عارضه مهمی ندارد .

داروهای پیشگیری‌کننده یا کنترل‌کننده: این داروها با رفع التهاب راه های هوایی از تورم و تنگ شدن راه های هوایی جلوگیری کرده و موجب کاهش علائم بیماری و کاهش احتمال وقوع حمله آسم می‌شوند. این داروها به آرامی اثر کرده بنابراین تغییرات سریع و فوری در وضعیت بیماری فرد ایجاد نمی‌کنند و باید به‌طور منظم و طولانی مدت استفاده شوند. موثرترین دارو از این گروه استروئید(کورتون) های استنشاقی هستند که معروف‌ترین آنها بکلومتازون و فلوتیکازون می باشند. کورتون‌های استنشاقی عوارض عمومی قابل توجهی ندارند و نگرانی در خصوص عوارضی مانند کوتاهی قد و پوکی استخوان در شرایطی که دارو تحت نظر پزشک و با مقدار مناسب استفاده شود وجود ندارد.

عدم کنترل کامل بیماری ممکن است علل متعددی داشته باشد که مهمترین آنها عبارتند از :

✚ تماس با عوامل محرک و آغازگر بیماری

✚ تکنیک غلط استفاده از داروها

✚ مصرف نامنظم داروها

✚ ناکافی بودن داروی مصرفی

✚ وجود بیماری های همزمان مانند سینوزیت، ریفلاکس گوارشی، آلرژی بینی و اگزما

هر یک از موارد فوق به تنهایی و یا همراه با یکدیگر می توانند موجب عدم کنترل کامل بیماری شوند.

آسم و ورزش

بیمار مبتلا به آسم قادر به انجام تمام انواع ورزش هستند. در صورتی که بیماری آسم تحت کنترل باشد، نه تنها نباید بیمار مبتلا به این بیماری را از انجام ورزش منع کرد، بلکه باید به ورزش تشویق نمود. البته ورزش کردن در هوای سرد و خشک (مثلا ورزشی مانند اسکی) باید با رعایت شرایط خاص و با احتیاط کامل انجام شود و ورزش هایی مانند شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری ارجح هستند. در هر صورت، باید توجه داشت که فعالیت بدنی و ورزش در بعضی از افراد می تواند باعث شروع حمله آسم شود. این بیماران، به خصوص در هوای سرد و خشک، باید قبل از شروع ورزش، چند دقیقه بدن خود را با نرمشهای سبک گرم کنند و در صورتی که هنگام ورزش دچار علائم بیماری می شوند، باید نیم ساعت قبل از شروع ورزش، داروی سالبوتامول را دریافت نمایند.



چگونه از اسپری های خود استفاده کنیم؟

افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه یا سایر بیماریهای ریوی تحت درمان با اسپری های استنشاقی قرار می گیرند متداول ترین اشکال دارویی که به صورت استنشاقی مصرف می شوند:

✚ اسپری های دهانی

✚ کپسول های استنشاقی

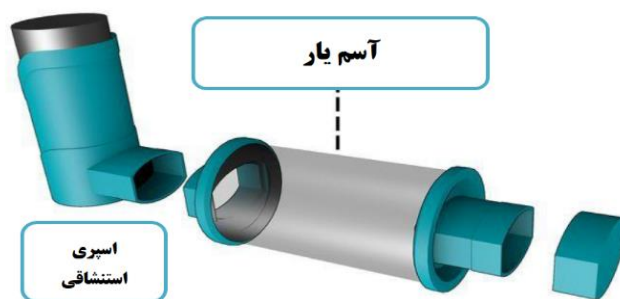
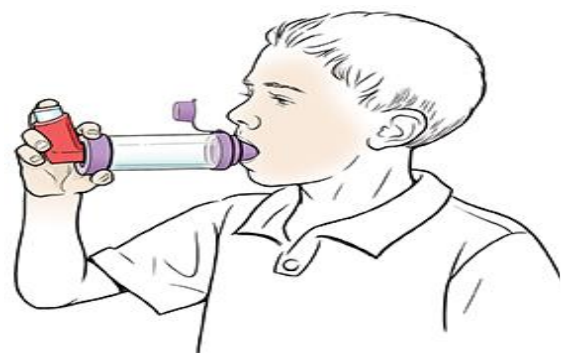
✚ پودرهای استنشاقی



افشانه یا MDI

این اسپری ها باید به وسیله آسم یار استفاده شوند. آسم یار وسیله ای مانند یک مخزن کوچک می باشد که انتهای آن به اسپری وصل می شود و از طرف دیگر داخل دهان قرار می گیرد و موجب سهولت در استفاده از اسپری دهانی و موجب دارورسانی بهتری می شود.

آسم یار تنها برای اسپری های آئروسول دهانی کاربرد دارد و برای پودرهای استنشاقی قابل استفاده نمی باشد.



آسم یار از رشد قارچ در دهان و گلو به هنگام استفاده از استروئیدها جلوگیری می کند.

نحوه استفاده صحیح از افشانه (MDI) با کمک آسم یار

افشانه را بعد از برداشتن در پوش، تکان داده و آن را در وضعیت عمودی قرار داده و به مدخل محفظه وصل کنید.

با بازدم عادی ریه ها را از هوا خالی کنید.

دهانه محفظه را داخل دهان بگذارید.

مخزن افشانه را به پایین فشار دهید تا یک پاف از دارو به داخل محفظه وارد شود. با یک دم عمیق و آهسته دارو موجود در محفظه را استنشاق کرده و دم خود را حدود ۱۰ ثانیه نگه دارید. اگر محفظه بزرگ است و یا توانایی نفس عمیق را ندارید، می توانید چند دم و بازدم عادی داخل محفظه انجام دهید.

اگر نیاز به بیش از یک پاف دارو است، حداقل ۳-۲ دقیقه صبر کنید و بعد مراحل بالا را تکرار کنید.

به خاطر داشته باشید که قبل از پاف بعدی محفظه دارو را مجدداً تکان دهید.

بعد از مصرف دارو دهان را با آب معمولی شستشو دهید.

محفظه را به صورت منظم با آب معمولی بشویید.



۱. دارو را تکان دهید.



۲. دارو را به دم یار متصل کنید.



۳. تمام هوای درون ریه خود را خالی کنید و سپس اسپیسیر را در دهان گذاشته و با دندان و لبهای خود محکم بگیرید.



۴. اسپری دارو را یک بار فشار داده (۱ پاف) و به آرامی و عمیق نفس بکشید.

مراحل استفاده از اسپری تنفسی بدون دم یار

- ✚ ابتدا اسپری را به شدت تکان دهید.
- ✚ درپوش را بردارید.
- ✚ ۱ تا ۲ پاف از دارو را در هوا اسپری کنید تا دستگاه شروع به کار کند.
- ✚ یک بازدم عمیق بکشید تا ریه ها از هوا خالی شوند.
- ✚ اسپری را در دهان خود و بین لب ها محکم نگه دارید.
- ✚ هم زمان که یک پاف از دارو را می زنید یک دم عمیق نیز انجام دهید تا دارو کاملاً وارد ریه ها شود.
- ✚ اسپری را از دهان خود خارج کنید و چند ثانیه نفس خود را حبس کنید.
- ✚ حال می توانید به آسانی و به صورت معمولی نفس بکشید.
- ✚ در پایان دهان خود را با آب بشویید تا اگر مقداری از دارو در دهان باقی مانده، شسته شود.
- ✚ اگر در هر بار مصرف دارو نیاز به استفاده از بیش از یک پاف دارید برای هر کدام از پاف ها این مراحل را انجام دهید و بین هر دو پاف حداقل ۲ تا ۳ دقیقه فاصله باشد.
- ✚ اگر هم زمان از دو نوع اسپری استفاده می کنید بین مصرف آن ها فاصله ای ۱۰ دقیقه ای را رعایت فرمایید.

دستگاه های استنشاق پودر خشک یا DPI

- ❖ این دستگاه داروهای استنشاقی را به شکل پودر خشک آزاد می کنند.
- ❖ هنگام استفاده دوز ذرات خارج شده، به میزان جریان هوای تنفسی فرد در هنگام دم بستگی دارد.
- ❖ در برخی دستگاه ها تمام پودر در یک وسیله قرار می گیرد و بیمار هر بار یک یا دو پاف از آن را استفاده می کند مثل اسپری های دیسکوس، توربو هالر و توئیست هالر
- ❖ در برخی از داروها برای هر بار استفاده، کپسول آماده داخل دستگاه قرار داده می شود مثل: هندی هالر

نحوه استفاده از اسپری توربوهاالر Turbuhaler



درپوش روی دستگاه را چرخانده و بردارید و توربوهاالر را به حالت عمو
دی رو به بالا نگه دارید .

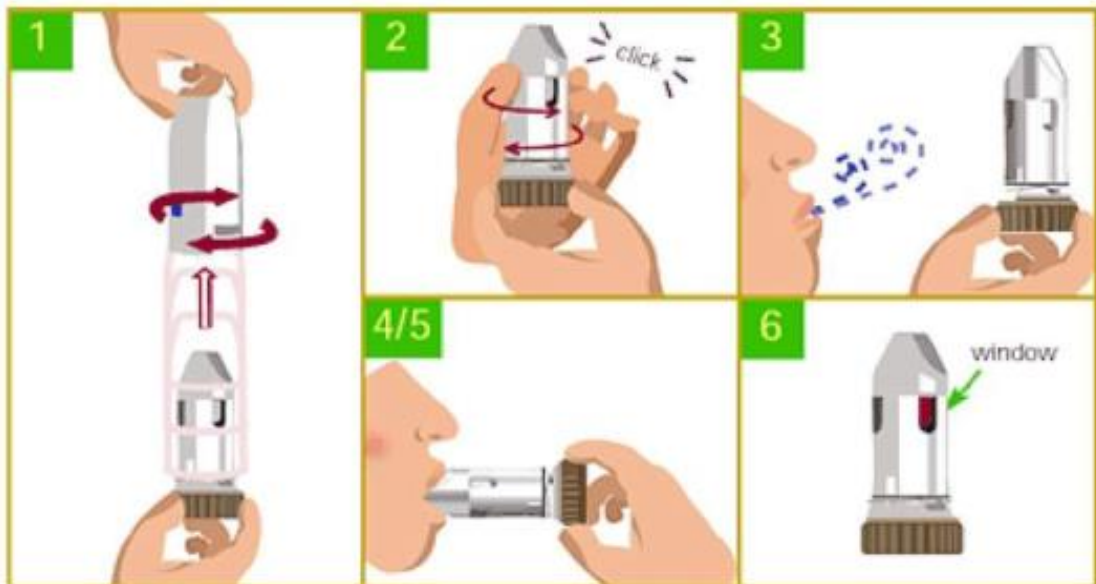
پیچ زیر دستگاه را تا انتها به سمت راست چرخانده و سپس به محل او
لیه برگردانید تا صدای کلیک شنیده شود.

پس از یک بازدم عادی قسمت دهانی دستگاه را در دهان قرار داده،
نفس عمیق و آهسته کشیده و دستگاه را از دهان بردارید .

۵ تا ۱۰ ثانیه نفس را نگه دارید .

بدون اینکه مجدداً پیچ انتهای دستگاه را بپیچانید، درپوش دستگاه را دوباره روی آن قرار دهید.

بعد از مصرف دارو، دهان را با آب معمولی شستشو دهید.



حالا به چند نکته زیر دقت کنید:

قبل مصرف لازم نیست ظرف را تکان دهیم.

ممکن است پس از استنشاق دارو هیچ طعمی رو در دهان احساس نشود و این به معنی خالی بودن توربوهاالر نیست.

وقتی توربوهاالر رو تکان می دهیم صدایی که شنیده می شود مربوط به پودر دارو نیست، بلکه مربوط به پودر رطوبت گیر داخل دستگاه است. بنابراین حتی پس از تمام شدن دارو هم این صدا شنیده می شود.

بالای توربوهاالر پنجره ای است که میزان داروی موجود در دستگاه رو به ما نشان می دهد. هنگامی که علامت قرمز بالای پنجره، زیر قطعه دهانی ظاهر شود حدود ۲۰ دوز دارو باقی مانده و هنگامی که علامت قرمز به قاعده پنجره برسد، توربوهاالر خالی شده است.

قطعه دهانی را هیچگاه نباید شست ولی می تواند با یک پارچه خشک آن را پاک کرد.

برای جلوگیری از کاندیدیاز دهانی، باید بعد از استنشاق هر دوز دهان خود رو با آب بشویید .

برای استفاده از توربوهاالر نباید از وسیله کمکی (آسم یار) استفاده نمود.

قطع مصرف دارو باید به تدریج صورت گیرد.

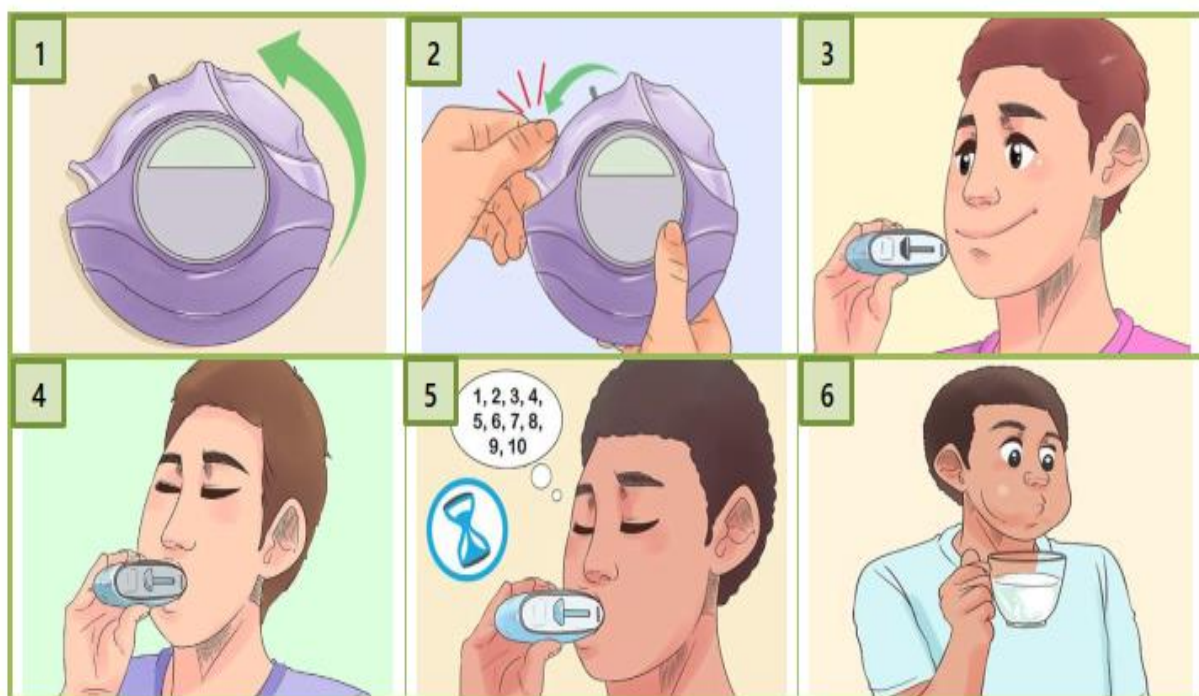
عوارض:

ممکن است این دارو سبب بروز سردرد ، افزایش وزن ، تهوع ، استفراغ ، سوءهاضمه گردد.



نحوه استفاده از اسپری دیسکوس Diskus:

- شاسی بازکننده درپوش را تا انتها بکشید تا دهانی کاملاً مشخص شود.
- شاسی آزادکننده دارو را تا انتها بکشید.
- پس از بازدم عادی، دهانه دستگاه را در دهان خود قرارداده و دم عمیق انجام دهید.
- به مدت ۱۰ ثانیه نفس خود را حبس کنید و سپس نفس خود را بیرون دهید.
- شاسی باز کننده درپوش را به حالت اول برگردانید.
- بعد از مصرف دارو دهان را با آب معمولی شستشو دهید.



نحوه استفاده از اسپری توپیست هالر Twisthaler:

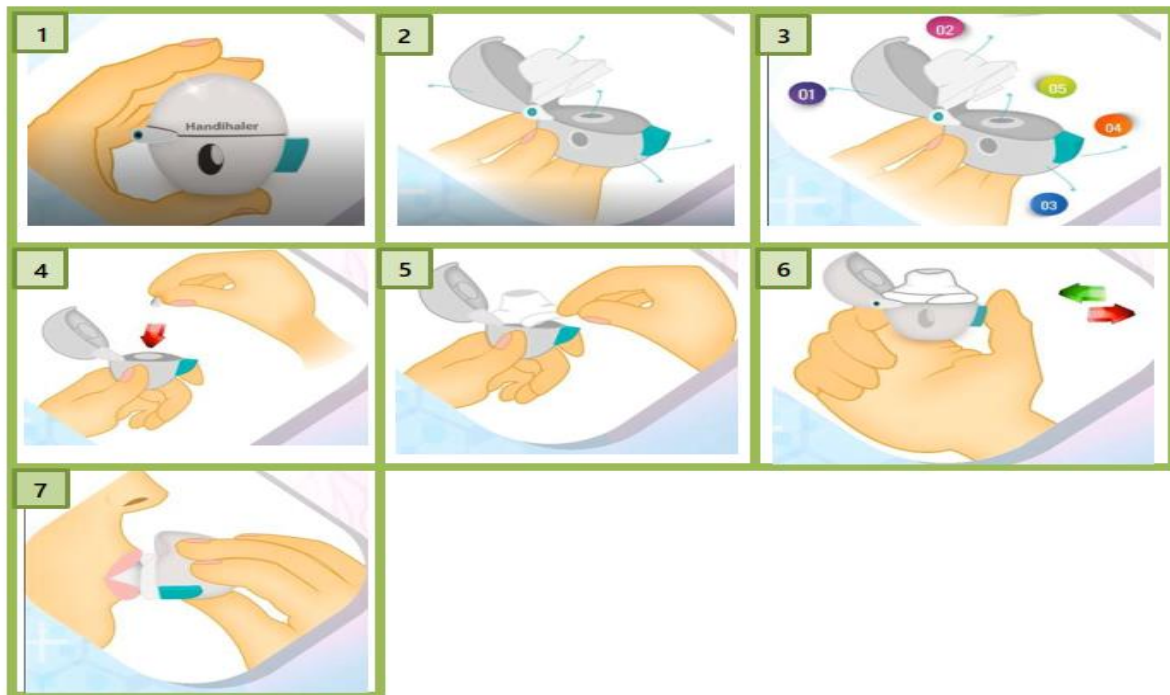
- با چرخاندن درپوش در وسیله را بردارید.
- پس از بازدم عادی، دهانه دستگاه را در دهان خود قرارداده و دم عمیق انجام دهید.
- درپوش را بر روی دستگاه قرار دهید و درحالی که آن را ببندید که نشانگر درمقابل شمارشگر قرار گیرد.
- بعد از مصرف دارو دهان را با آب معمولی شستشو دهید .



نحوه استفاده از اسپری هندی هالر Handihaler:

- دهانه دستگاه را بردارید. (دربرخی از موارد لازم است براساس جهت فلش مشخص شده روی دستگاه با چرخاندن آن در دستگاه را باز کنید).
- اجزای دستگاه شامل: ۱. سرپوش گردو غبار ۲. قطعه دهانی ۳. پایه ۴. دکمه سوراخ کردن ۵. محفظه قرارگیری کپسول
- کپسول را در دستگاه قرار دهید .
- قطعه دهانی را در جای خود برگردانید و کمی بر روی آن فشار دهید تا صدای تق شنیده شود .

- دستگاه را با سرپوش باز، در دست خود نگاه دارید به نحوی که دهانه به سمت بالا باشد. و یک مرتبه دکمه آزاد سازی دارو را فشار دهید.
- پس از بازدم عادی، دهانه دستگاه را در دهان خود قرار داده و دم عمیق انجام دهید.
- همواره دستگاه را خشک و تمیز نگه دارید.



نکات مهم

- در هنگام حمله های تنفسی باید از اسپری های گشاد کننده برونش مانند سالبوتامول استفاده کنید. (راهنمای استفاده ازافشانه .)
- پس از مصرف انواع اسپری، دهان خود را با آب گرم شستشو دهید.
- در صورتیکه با وجود مصرف اسپری ها، تنگی نفس شما ادامه یافته و یا در حال افزایش است به پزشک خود اطلاع دهید.
- کپسول های استنشاقی فقط برای استنشاق است. از مصرف خوراکی آن جداً پرهیزید.

اکسیژن درمانی در منزل

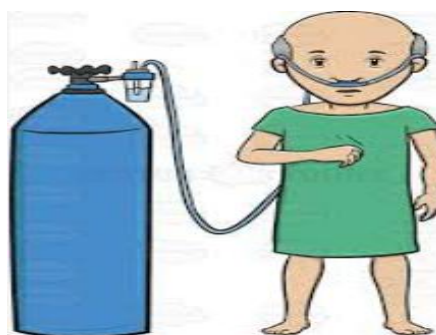


استفاده از اکسیژن بدون مشورت با پزشک ممکن است بیشتر از فواید آن برای بیمار مضر باشد. ممکن است درنهایت اکسیژن زیاد یا کم مصرف شود و تصمیم‌گیری برای استفاده از چنین دستگاه‌هایی بدون نسخه پزشک منجر به مشکلات جدی سلامتی مانند مسمومیت اکسیژن ناشی از دریافت اکسیژن بیش از حد شود.

همچنین می‌تواند منجر به تاخیر در درمان بیماری‌های جدی مانند درمان بیماری کووید-۱۹ شود. اکسیژن حدود ۲۱ درصد از هوای اطراف ما را تشکیل می‌دهد، تنفس غلظت بالای اکسیژن ممکن است به ریه‌ها آسیب برساند. از طرف دیگر، نداشتن اکسیژن کافی به خون وضعیتی به نام هیپوکسی نیز می‌تواند به قلب، مغز و سایر اندام‌ها آسیب برساند. قسمت‌های مختلف کپسول و مانومتر طبق عکس معرفی شده است قبل از شروع کار با دستگاه از سلامت همه قسمت‌ها مطمئن شوید:

تجهیزات اکسیژن درمانی شامل کپسول اکسیژن به همراه مانومتر ، کانول بینی یا ماسک اکسیژن می باشد.

کانول بینی: کاتتری است که داخل سوراخ‌های بینی قرار می‌گیرد. میزان جریان اکسیژن تجویز شده در این روش باید ۱-۶ لیتر در دقیقه باشد. به دلیل سفت و سخت بودن آن، تقریباً هر یک‌ماه باید عوض شود. قسمتی که در بینی قرار می‌گیرد را باید شست و بقیه را می‌توان با دستمال مرطوب تمیز کرد.



ماسک ساده صورت: برای بیمارانی است که غلظت متوسط اکسیژن احتیاج دارند و با دهان تنفس میکنند. این روش موثرتر از کانولای بینی است. در این روش جریان اکسیژن نباید کمتر از ۵ لیتر در دقیقه باشد. استفاده از آن آسان است و نیز در مدت طولانی نمی‌توان از آن استفاده کرد.



اگر عقربه گیج اکسیژن باز شد و زیر ۵ لیتر بود، اکسیژن در کپسول کم و یا کپسول کاملاً خالی است و لازم است دوباره پر شود.

دقت کنید :

- میزان اکسیژن و نحوه کار با کپسول اکسیژن را از پزشک یا پرستار سوال کنید.
- دقت کنید محل لوله روی صورت بیمار یا کش ماسک که روی گوش او است قرمز نشود. برای جلوگیری از اینکار می‌توان از دو تکه گاز با دستمال کوچک در این نواحی استفاده کرد.
- لوله بینی و ماسک را دوبار در هفته با آب و صابون بشوید و خشک کنید.
- زمان اکسیژن درمانی، بیمار احساس خشکی در دهان و بینی می‌کند. به همین دلیل چندبار در روز دهان بیمار را با آب شستشو دهید.
- از اکسیژن ساز یا کپسول اکسیژن یا هر نوع محصول اکسیژن، نزدیک شعله باز یا هنگام استعمال دخانیات استفاده نکنید.
- دستگاه خود را حداقل ۳ متر از هر وسیله ای که از شعله باز استفاده می کند مانند اجاق گاز یا آتش گاز دور نگه دارید.
- همچنین دستگاه خود را حداقل ۱,۵ متر از سایر وسایل برقی مانند تلویزیون ، ششوار یا بخاری برقی دور کنید.
- هنگام استفاده از دستگاه خود از نرم کننده های پایه روغن مانند وازلین استفاده نکنید .

دستگاه اکسیژن ساز

اکسیژن ساز ثابت یا به اصطلاح اکسیژن ساز خانگی در ظرفیت‌های ۳ و ۵ و ۸ و ۱۰ لیتر در دقیقه اکسیژن تولید و عرضه می‌گردند که اکسیژن مورد نیاز بیماران را به صورت سیستم پیوسته تامین می‌کنند. با توجه به اینکه اکثر اکسیژن سازهای خانگی چرخ دارند جابجایی آنها از اتاقی به اتاق دیگر به راحتی امکان پذیر می‌باشد.

همچنین بیماران می‌توانند با استفاده از سوند اکسیژن‌های بلند به راحتی در منزل تحرک داشته باشند. قبل از استفاده از دستگاه حتما نحوه کارکرد آن را بیاموزید.

از قرار دادن دستگاه در محیط‌های پر گرد و غبار، نزدیک پرده، رادیاتور، بخاری، کنار پنجره‌ها، روی فرش و موکت که ایجاد پرز می‌کنند خودداری فرمایید.



دستگاه‌های اکسیژن ساز به گونه‌ای طراحی شده‌اند که بتوانند در ۷ روز هفته ۲۴ ساعت روشن باشند اما برای بیشتر استفاده کردن از دستگاه بهتر است پس از گذشت ۷-۸ ساعت دستگاه به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه خاموش شود.

پس از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه بیمار میتواند دوباره برای بازه زمانی ۷-۸ ساعته از دستگاه استفاده نماید.

برای بیمارانی که دچار مشکل حاد ریوی هستند پیشنهاد میشود تا در زمان استراحت دستگاه از کپسول اکسیژن استفاده نمایند



میزان کافی بودن اکسیژن خون بیمار با

علائمی مثل: تنفس منظم و حال عمومی بیمار و یا با دستگاه پالس اکسی متر چک می شود

پالس اکسی متر

پالس اکسی متر یا همان دستگاه اندازه گیری اکسیژن خون، سطح اکسیژن خون و نبض شما را اندازه گیری می کند .



نکات مهم هنگام استفاده از پالس اکسی متر

- ❖ برای نتیجه دقیق بهتر است بر روی انگشت شما لاک یا ناخن مصنوعی وجود نداشته باشد.
- ❖ اگر نوک انگشت شما سرد است، قبل از قرار دادن در دستگاه انگشت خود را ماساژ داده و گرم کنید.
- ❖ قبل از استفاده از اکسیژن سنج انگشتان خود را از تعریق یا رطوبت پاک کنید.
- ❖ توجه داشته باشید که نوک انگشت باید کاملاً بر روی منبع نور قرار بگیرد.
- ❖ دست و انگشت خود را هنگام اندازه گیری اکسیژن خون ثابت و بی حرکت نگه دارید.
- ❖ افزایش یا کاهش فشار خون ممکن است در نتیجه اختلال ایجاد کند.
- ❖ در صورتی که بیمار بر روی ناخن خود لاک یا ناخن مصنوعی دارد، می توانید طرفین انگشت را داخل پالس اکسی متر قرار دهید.
- ❖ با کم شدن شارژ باتری، این احتمال وجود دارد که دستگاه عدد دقیقی از سطح اکسیژن خون و ضربان قلب نشان ندهد.

علائم هشداردهنده کمبود اکسیژن چیست؟

اگر علائم زیر را مشاهده کردید سریع به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید :

✚ اگر احساس کردید بیمار حالت عصبی دارد .

✚ اگر احساس کردید بیمار به سختی تنفس میکند .

✚ اگر لبها و زیر ناخنهای بیمار به رنگ آبی یا تیره در آمد.

تغییرات سبک زندگی در بیماری مزمن انسدادی ریه

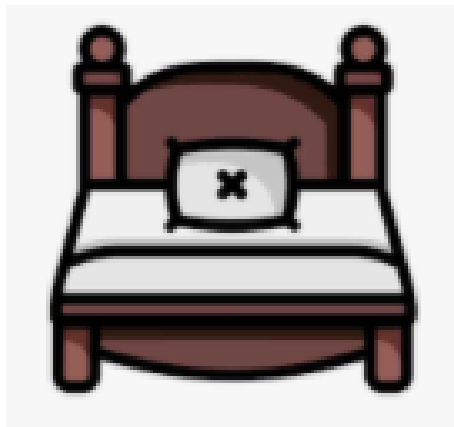


خواب

بسیاری از افراد مبتلا به بیماریهای ریوی مشکلات خواب مانند مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در طول شب و احساس خستگی پس از خواب شبانه را تجربه می کنند. کمبود خواب اغلب ناشی از سرفه، تنگی نفس، درد قفسه سینه، عدم تحرک و تغییرات مربوط بر افزایش سن است. در برخی

افراد ممکن است اختلالات تنفسی مرتبط با خواب نیز روی دهد که توسط پزشک متخصص ارزیابی خواهد شد.

نکاتی که به بهبود کیفیت خواب شما کمک می کند:



تا جایی که می توانید یک برنامه خواب مشخص را دنبال کنید. در زمان مشخصی به رختخواب بروید و در زمان مشخصی از خواب بیدار شوید.

سعی کنید در عصر و اواخر روز فعالیت های آرام بخش انجام دهید. از عوامل استرس زا مانند تماشای فیلم های خشن و ترسناک اجتناب کنید.

سعی کنید فقط از فضای اتاق خواب خود برای استراحت استفاده کنید. هرگز برای به خواب رفتن از تماشای تلویزیون استفاده نکنید. این عادت اغلب سبب بروز اختلالات خواب می شود.

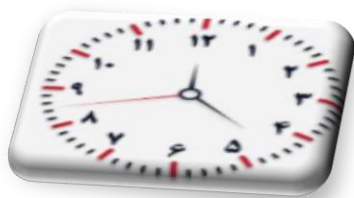


از مصرف داروهای خواب آور بدون دستور پزشک اجتناب کنید. داروهای خواب آور می توانند وضعیت تنفس شما را تحت تأثیر قرار دهد. در طول عصر از مصرف کافئین خودداری کنید.

از مصرف الکل اجتناب کنید.

در صورتیکه مدت زیادی طول می کشد تا به خواب بروید از ورزشهای آرام بخش قبل از خواب استفاده کنید.

اگر بعد از انجام فعالیت آرام بخش همچنان بیدار هستید، از رختخواب خارج شوید و یک فعالیت آرام مانند مطالعه انجام دهید.



سعی کنید از خواب نیمروزی اجتناب کنید و یا زمان آن را حداکثر به ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در طول روز محدود کنید.

برای اینکه خواب بهتری داشته باشید در طول روز به فعالیت ورزشی در حد تحمل بپردازید.

✚ اگر نیاز به اکسیژن یا دستگاه CPAP دارید، قبل از خواب از در دسترس بودن آن اطمینان حاصل کنید.

✚ میزان فعالیتتان را با وضعیت تنفسی خود متناسب سازید.

استحمام کردن



◆ در صورتیکه در زمان استحمام کردن، اصلاح کردن، لباس پوشیدن و یا خارج کردن لباس ها احساس تنگی نفس داشتید، روی صندلی بنشینید و این فعالیتها را انجام دهید.

◆ از وسایل کمکی برای کاهش مصرف انرژی استفاده کنید. برای مثال:

از یک برس دسته بلند برای شستشوی بدن خود استفاده کنید.

◆ برای خشک کردن بدن از تن پوش های حوله ای استفاده کنید.

◆ از مسواک یا ریش تراش برقی استفاده کنید.

◆ افزایش بخار در حمام می تواند تنگی نفس شما را تشدید کند.

◆ از راهکارهای کاهش بخار استفاده کنید. برای مثال: ابتدا آب سرد را

باز کنید و سپس آب گرم را به آن اضافه کنید.

◆ درب حمام را کمی باز بگذارید.

◆ در صورت موجود بودن پنکه یا هواکش آن را روشن کنید.

◆ به محض اتمام نیاز به آب گرم، شیر آن را ببندید.

◆ اطمینان حاصل کنید که یکی از اعضای خانواده در منزل و در دسترس است تا در صورت نیاز از او

کم بگیرید.



فعالیت در آشپزخانه

برای انجام فعالیت‌های روزمره در آشپزخانه مانند آشپزی کردن، برای ذخیره انرژی و کنترل وضعیت تنفسی نکات زیر را در نظر داشته باشید:

❖ در صورتیکه فرد دیگری برای آشپزی حضور ندارد و شما مجبور به پخت و پز هستید این مسئولیت را بر عهده بگیرید.



❖ برای وعده‌های غذایی از قبل برنامه ریزی کنید.

❖ هنگام شروع همه مواد و وسایل لازم را در دسترس داشته باشید. می‌توانید از اعضای خانواده کمک بگیرید.



❖ از چاقوی تیز استفاده کنید تا انرژی کمتری برای بریدن صرف کنید.

❖ هر زمان احساس تنگی نفس یا خستگی کردید، کار را متوقف کنید.



❖ به خودتان زمان کافی بدهید و با عجله کار نکنید.

❖ به صورت منظم در میان فعالیت استراحت کنید.

❖ یک صندلی یا چهارپایه کنار پیشخوان یا میز بگذارید تا بتوانید در هنگام خرد کردن، بریدن و غیره بنشینید. در هنگام نشستن انرژی کمتری نسبت به ایستادن مصرف می‌کنید.

❖ یخچال را به صورتی بچینید که وسایلی را که بیشتر نیاز دارید در دسترس باشند.

❖ بشقاب‌ها و ظرف‌ها را به جای بلند کردن، سُر بدهید.

❖ میزان بلند کردن و جا به جا کردن وسایل را به حداقل کاهش دهید.

تغذیه



توجه داشته باشید که حفظ وزن بدن در بیماری های ریوی مهم است.

در صورت بروز چاقی و یا کاهش وزن ، برای دریافت مشاوره به متخصص تغذیه مراجعه کنید.

در رابطه با مصرف ویتامین ها و مکمل های غذایی با پزشک خود مشورت کنید.



با توجه به مشکلات تغذیه ای که ممکن است تجربه کنید،

به توصیه های زیر دقت کنید:

◆ در صورت بروز احساس سیری سریع، وعده های غذایی با حجم کرم و در فواصل زمانی کوتاه مصرف کنید.

◆ در صورت بروز بی اشتهاپی در طول روز ۶ تا ۸ وعده غذایی و میان وعده مصرف کنید. از غذاهای پرکالری و پرپروتئین استفاده کنید.

◆ در صورت بروز احساس خستگی، غذاهای سبک و نرم مصرف کنید.

◆ در صورتیکه احساس نفخ دارید مصرف غذاهای نفاخ و نوشیدنی های گازدار را کاهش دهید و استفاده از آدامس را محدود کنید.

◆ در صورت احساس تنگی نفس، قبل از مصرف غذا استراحت کنید. در هنگام غذا خوردن از صحبت های غیرضروری خودداری کنید و غذاهای نرم تر که نیاز به جویدن کمتری دارند را مصرف کنید.



◆ در صورت بروز یبوست روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات بدون کافئین مصرف کنید.





◆ مصرف غذاهای پرفایبر مثل سبزیجات را تا حد امکان افزایش دهید و در حد تحمل فعالیت کنید.



◆ در صورت بروز خشکی دهان و گلو مایعات کافی بنوشید، از خوردن غذاها و نوشیدنی های خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری کنید و بهداشت دهان خود را رعایت کنید