

نام خانوادگی :		نام :		بخش :	
نام پدر :		تاریخ تولد :			
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار					
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو
		صبح	ظهر	شب	
۱- سلنیوم و منیزیم در بهبود بیماری مهم هستند (منابع عمده غذایی سلنیوم: غذاهای دریایی، جگر، قلمه و گوشت ماکیان و منابع عمده غذایی منیزیم: دانه ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره ۲- رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری و سرشار از ویتامین ث مصرف نمایید. ۳- روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات مصرف نمایید از مصرف غذاهای حساسیت زا (مانند شکلات، ادویه جات و کنسروها) اجتناب نمایید ۴- از دریافت وعده های غذایی پر حجم اجتناب کنید . ۵- مواد غذایی غنی از ویتامینهای C-A-B6 و روی را افزایش دهید؛ بنابراین مقادیر بیشتری کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتقال، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم مصرف کنید ۶- برخی مواد غذایی از قبیل سیب، پیاز، مرکبات در تنظیم فعالیت سیستم ایمنی بدن نقش دارند؛ سعی کنید در طول هفته پنج بار یا بیشتر از این مواد استفاده کنید . ۷- منابع غذایی حاوی ویتامین ای E مانند مغزها را بیشتر مصرف کنید. البته بعضی مغزها مانند بادام زمینی و یا بادام هندی، حساسیت زا هستند پس از مصرف این نوع مواد حساسیت زا خودداری کنید . ۸- مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ مفید است. گردو و ماهی از منابع خوب این اسیدهای چرب میباشند. البته در صورت داشتن حساسیت غذایی به ماهی، مصرف ماهی باید از رژیم حذف شود .					
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل		- ورزش منظم و سبک انجام داده و به طور متناوب بین فعالیتهای، استراحت داشته باشید. از انجام فعالیتهای سنگین اجتناب کنید . - از تمرینات ورزشی سنگین، گرده گیاهان، دود سیگار، بوی عطر، حیواناتی نظیر اسب و گربه، گرد و غبار، هیجانات، استرسها و تماس با محیطهای کاملاً مرطوب بدون تهویه یا دارای رطوبت گرم که از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم هستند اجتناب کنید. - از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید. - از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید .			

- تا حد امکان از بروز بیماری های عفونی و ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا جلوگیری نمایید و با توصیه پزشک در زمان معین واکسن آنفلوانزا تزریق کنید. - از تجمع گرد و خاک روی وسایل جلوگیری نمایید و هنگام نظافت دهان و بینی خود را با یک ماسک یا پارچه مرطوب بپوشانید و پنجره ها را باز نگذارید. - از مواد حساسیت زا و شیمیایی (بخصوص شویندهها) دوری کنید. - بهداشت دهان و حلق را رعایت نمایید. - جهت خروج بهتر خلط ابتدا تنفس عمیق انجام داده و سپس سرفه کنید (سرفه مداوم و سه تایی)، همچنین میتوانید تنفس لب غنچه ای انجام دهید (راحت در یک جا بنشینید و یک دم عمیق از طریق بینی طی دو شماره انجام دهید، سپس لبهای خود را به حالت غنچه یا سوت زدن درآورده و به آرامی در عرض ۴ تا ۶ شماره از بین لبها نفستان را بیرون بدهید). - در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ نموده و تمرینات تنفسی را انجام دهید (در صورت داشتن تنفسهای تند و سریع و احساس کمبود اکسیژن، یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار داده و دم را طوری انجام دهید که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و درحالی که با دست روی شکم به داخل فشار دهید به آرامی بازدم را انجام داده و دست روی سینه را به همان حال نگه دارید) - از مصرف خودسرانه انواع داروهای ضد درد نظیر آسپرین، دیکلوفناک و ایبوپروفن و ضد فشار خون مثل پروپرانولول (ایندرال) که سبب حمله آسم می شود، اجتناب کنید.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل
در صورت داشتن موارد زیر به بیمارستان مراجعه نمایید - حمله آسمی و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده - تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، سرفه های خشک و سخت - افزایش ضربان قلب، کاهش و یا افزایش فشار خون، اضطراب - در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب؛ جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید - زمان مراجعه به درمانگاه	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید.	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید	