



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر  
فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص آسم

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص آسم	تاریخ و ساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای :  ندارد  بیماری قلبی عروقی  دیابت  سرطان  کلیوی  سایر

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

مراقبت های پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>داروهای خود بخصوص آنتی بیوتیک ها را ( طبق دستور پزشک ) و تا زمان معین مصرف کنید . مصرف منظم اسپری ها و به همراه داشتن آن ها در بیرون از خانه الزامی است . طرز استفاده از اسپری های تنفسی را یاد بگیرید . برای پاک کردن راه هوایی به صورت آرام و کنترل شده سرفه کنید . هنگام آلودگی هوا توصیه می شود که از منزل خارج نشده و در معرض هوای خیلی سرد و یا گرم و مرطوب قرار نگیرید بهتر است از موادی که به آن حساسیت دارید ( آلرژن ها ) دوری کنید . در صورت نیاز از دستگاه بخور اکسیژن ( طبق دستور پزشک ) استفاده کنید . از کشیدن سیگار ، قلیان و پیب خودداری کنید . از هرگونه استرس که باعث انقباضات برونش می شود خودداری کنید . از قرار گرفتن در معرض افراد آلوده به عفونت خودداری کرده و سعی کنید از سرماخوردگی و یا سایر عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی پیشگیری کنید چون شایع ترین محرک های تشدید حملات آسم می باشند . هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملاً با یک پارچه یا شال ببوشانید و در هوای سرد در منزل بمانید . تا حد امکان از قرار گرفتن در مکان های شلوغ و سر بسته خودداری کنید . هنگام خواب از ملحفه های کاملاً نخی یا پنبه ای استفاده کرده و مرتباً آنها را با آب گرم بشوئید .</p>
--------------------	--

**علائم هشدار دهنده : در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمائید :**

در صورت بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع نفس ، سرفه های طولانی و شدید و پشت سرهم همراه با خلط زیاد و غلیظ ، گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس ، سردرد ، سرگیجه ، رنگ پریدگی و تعریق شدید ، کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها ، ورم زبان ، حلق ، گلو و یا ورم اطراف چشم ، دستها و پاها ، ضعف و بی حالی یا کاهش سطح هوشیاری ، تب و لرز ، تهوع و استفراغ یا بروز ضایعات پوستی ، خارش دار و دردناک سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنید .

<p><b>فعالیت</b></p> <p>اگر چه فعالیت بدنی می تواند آغازگر حملات آسم باشد اما فعالیت بدنی متناسب و انجام ورزش منظم باعث بالا رفتن ظرفیت تنفس و بهبود فرد مبتلا شده و همچنین می تواند با استرس ها مقابله کند . با این وجود هر نوع فعالیتی که منجر به درد قفسه سینه و تنگی نفس و خستگی و گیجی می شود را فوراً قطع کنید . در هنگام استراحت در تخت ، دقت کنید که در فواصل منظم ( هر ۲ ساعت ) در تخت بچرخید و وضعیت خود را تغییر دهید .</p>	
<p><b>تغذیه</b></p> <p>مصرف مایعات فراوان جهت نرم و رقیق کردن ترشحات توصیه می شود ( روزی ۸-۶ لیوان ) رژیم غذایی متعادل و سرشار از میوه ها و سبزیجات تازه توصیه می شود . از خوردن مواد غذایی محرک و حساسیت زا مانند بادمجان ، گوجه فرنگی ، سیر ، فلفل ، غذاهای تند ، سوسیس و کالباس و ... خودداری کنید .</p>	
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ... )</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم ، در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳</p>	<p><b>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸):</b> سوزش ادرار ، تکرر ادرار ، وجود خون در ادرار ، درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگن ، ضعف و بی حالی ، تب و لرز</p> <p><b>علائم عفونت زخم محل جراحی:</b> قرمزی ، تورم ، گرمی ، درد ، ترشح ، باز شدن بعضی از بخیه ها ، تب و لرز</p> <p><b>علائم عفونت تنفسی:</b> تب و لرز ، تعریق ، سرفه خشک و خلط دار ، وجود خلط خونی ، تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</p>	<p>نام ، مهر و امضای آموزش دهنده :</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

<http://ceel.sum.il.ir>

۱-آموزش به بیمار ( تلفن داخلی : ۲۳۹ )

<http://WWW.ir.diabetes.society.com>

۲-انجمن دیابت ایران :

<http://WWW.irankf.org>

۳-انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :

<http://WWW.shiremadar.com>

۴-ترویج تغذیه با شیر مادر :

<http://WWW.iranms.ir>

۵-انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران ( انجمن ام اس ) :

<http://shohada.lums.ac.ir>

۶-تلفن و سایت بیمارستان : ۷-۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱

این فرم در دو نسخه تهیه و یک نسخه از آن تحویل بیمار و نسخه دوم در پرونده بیمار بایگانی شود .