

مراقبت های پرستاری بیماری آسم

کامران وفایی

آموزش به بیماران فواید و نتایج مثبت زیادی در بر دارد



➤ کاهش هزینه های مراقبت های بهداشتی

➤ افزایش کیفیت مراقبت ها

➤ کمک به بیمار در به دست آوردن استقلال و خودکفایی بیشتر

➤ افزایش رضایتمندی بیمار

➤ برطرف شدن سر درگمی بیمار و خانواده اش

آسم

- ✓ آسم انسداد برگشت پذیر راههاي هوايي است و التهاب مزمن و پاسخ دهی بیش از حد راههاي هوایی نیز وجود دارد.
- ✓ آسم یکی از شایع ترین و قدیمی ترین بیماری ها می باشد.
- ✓ بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی بیش از ۱۵۰ میلیون نفر در سطح جهان به آسم مبتلا می باشند.
- ✓ میزان مرگ و میر ناشی از حمله حاد آسم را تا ۳۸ درصد گزارش کرده اند.

آسم

شیوع آسم در ایران بین ۱۰ تا ۱۵ درصد می باشد.

تخمین زده می شود ۴ تا ۵ درصد افراد جامعه در ایالات متحده مبتلا به این بیماری هستند

۵۰ درصد مبتلایان به آسم را جامعه زیر ۱۰ سال تشکیل می دهد

درپسران شایعتر از دختران است

آلرژی قویترین عامل مساعد کننده برای بروز آسم است

عوامل تشدید کننده: آلرژی-فعالیت-استرس و اختلالات عاطفی-بوهای تند و عطرها-تغییرات آب و هوایی-گرد و خاک-سرما-گرما و...

آسم

- آسم بیماری مخربی است که بر مدرسه رفتن و حضور در سر کار، انتخاب شغل، فعالیت های جسمانی و اجتماعی و در کل کیفیت زندگی تاثیر میگذارد
- **اغلب** حملات آسم در شب روی می دهند
- عوارض آسم ممکن است شامل آسم مقاوم، نارسایی تنفسی، پنومونی و آتلکتازی باشند



منابع بدست آوردن اطلاعات

۱-مددجو

۲- خانواده و خویشان

۳- اعضای تیم بهداشتی

۴- گزارشات پزشکی

۵- دیگر گزارشات (آزمایشات)

۶- مروری بر مطالعات



بررسی بیمار مبتلا به آسم در فرآیند پرستاری

- شکایت اصلی بیمار را بررسی کنیم (از طریق ابزارهای جمع آوری اطلاعات مشکل کنونی اش را بررسی کنیم)
- علایم حیاتی مددجو سطح هوشیاری، وضعیت مردمک ها، وضعیت پوست بیمار (از نظر سیانوز، رنگ پریدگی، تغییر رنگ و...)
- ریت تنفس و نبضش را بررسی میکنیم
- اینکه چه عاملی باعث حمله کنونی اش شده و هنگام حمله مشغول چه کاری و کجا بوده بررسی میکنیم
- تاریخچه کامل فامیلی، محیطی، شغلی و سابقه مثبت خانوادگی اش را بررسی میکنیم
- عوامل تشدید کننده حملاتش را (مثل دود سیگار، پیاده روی، حرف زدن، بو و...) بررسی میکنیم

بررسی بیمار مبتلا به آسم در فرآیند پرستاری

- تاریخچه ای از داروهایی که در فواصل زمانی و با دز مشخص را مصرف کرده و میکند بررسی میکنیم
- سطح ایمنوگلوبولین ها (IgM, IgG, IgA, IgE) در سرم را برای سطح آلرژی بررسی میکنیم
- آخرین بار قبل از مراجعه چه مقدار و چه موقعی چه غذایی را خوره بررسی میکنیم
- سابقه اعتیادش را به الکل، سیگار و مواد مخدر بررسی میکنیم
- مخاط بینی اش را از نظر بی رنگی، رنگ پریدگی و ادم و آتروفی بررسی میکنیم
- هر تفاوت در تعداد، عمق و درد در تنفس را بررسی میکنیم
- نوع تنفس در مددجو را بررسی میکنیم (دوره ای، تاکی پنه، برادی پنه و...)
- صداهای ریه را در مددجو (رونکا، کراکل، پلورال، فریکشن راب وویز) بررسی میکنیم
- نمونه گیری از خلط و خون مددجو (برای بررسی از نظر ائوزینوفیلی)

Physical examination

١ - مشاهدہ (inspection)

٢ - لمس (palpation)

٣ - سمع (auscultation)

٤ - دق (percussion)

۲- تشخیص آموزشی پرستاری در بیماری آسم

- پاک سازی غیر موثر راه هوایی در رابطه با تنگی راه هوایی و تولید بیش از حد موکوس
- اضطراب در رابطه با ترس از مرگ
- خطر غیر موثر بودن رژیم درمانی تجویز شده
- کمبود حجم مایعات در رابطه با کاهش هیدراتاسیون در نتیجه دفع نامحسوس آب
- اضطراب و ترس در رابطه با تصویر ذهنی از خود
- اضطراب به علت تنگی نفس و بیقراری ناشی از کاهش اکسیژناسیون
- اضطراب در رابطه با ترس از مرگ

تشخیص آموزشی پرستاری در بیماری آسم

- غیر موثر بودن الگوی تنفس
- اختلال در تبادلات گازی ناشی از انسداد راه هوایی
- اضطراب ناشی از ناتوانی در انجام کارهای فردی و گروهی
- اختلال در گزینش مواد تغذیه ای مصرفی و نوشیدنی ها
- ناتوانی در استفاده درست از داروها و وسایل درمانی
- ناتوانی در انجام سرفه موثر و غیر موثر بودن الگوی تنفس
- کمبود اطلاعات فرد در مورد عوامل مساعد کننده، راههای جلوگیری و اقدامات درمانی

۳- برنامه ریزی (Planning)

- چگونه می‌توان مشکل را برطرف کرد؟
- برنامه‌ریزی، نحوه رویکرد به مشکل بیمار در جهت کاهش اثرات یا برطرف کردن آن را بیان می‌کند.
- برنامه آموزش شامل یک برنامه دقیق سازمان یافته و نوشته شده ای است که نیازهای یادگیری بیمار و چگونگی ارائه آموزش و اندازه گیری نتایج را ارائه می‌دهد.
- وقتی برنامه آموزشی تدوین می‌شود باید محدوده زمانی اجرای آن تعیین شود
- پیش بینی لوازم و فضای مناسب و موردنیاز انجام شود
- باید روش آموزشی مشخص شود
- داشتن برنامه نمایش و تمرین جزء اساسی از برنامه آموزشی می‌باشند

ج- طراحی اقدامات پرستاری

عدم تحمل فعالیت در ارتباط با عدم تعادل بین عرضه و تقاضای اکسیژن

➤ از دادن غذاهای پر حجم به مددجو جلوگیری کرده و بایدآب و مایعات بیشتری مصرف کند

➤ بیمار در حالتی که احساس راحتی بیشتری می‌کند قرار گیرد.

➤ از اطرافیان یا وسایل کمکی مثل عصا برای راه رفتن کمک بگیرد.

➤ در بین فعالیت‌ها زمان‌هایی را برای استراحت در نظر بگیرد.

➤ از تمرینات ورزشی برای تقویت ماهیچه‌ها استفاده کند.

➤ از انجام کارهای غیر ضروری خودداری کند.

➤ فعالیت‌ها را تدریجاً زیاد کند.

اقدامات مشارکتی

اقداماتی هستند که نیاز به اطلاعات و مهارت و تخصص مراقبین مختلف بهداشتی را دارند.

مراقبت پرستاری باید طوری نوشته شود که در آن تمام اطلاعات لازم وجود داشته باشد. مثلاً:

۱- اقدام کدام است؟

۲- در چه زمانی باید انجام شود؟

۳- اقدام را چگونه بایستی انجام داد؟



موضوعات اصلی و کلیدی مربوط به آموزش به بیمار

- ✓ آموزش در مورد بیماری
- ✓ آموزش در مورد تست های آزمایشگاهی
- ✓ آموزش در مورد داروهای بیمار
- ✓ آموزش در مورد رژیم غذایی بیمار
- ✓ آموزش در مورد ترخیص
- ✓ آموزش در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل

➤ همانطور که در قسمت بررسی هم گفته شد توجه به سن،جنسیت،سطح سواد،سطح درک بهداشتی،مذهب و... الزامی است

اقدامات آموزشی

- از دریافت وعده های غذایی پُر حجم اجتناب کند
- آب و مایعات بیشتری مصرف کند
- مواد غذایی غنی از ویتامین های A, B6، C و روی را افزایش دهد
- بنابراین، مقادیر بیشتری کلم بروکلی، گریپ فرویت، پرتقال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم مصرف کند. منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند مغز آجیل را بیشتر مصرف کند
- در صورتیکه مبتلا به آسم آلرژیک است، غذاهای آلرژیزا را حذف کند.
- بیمار به طریقه درست از اسپری ها و دیگر وسایل درمانی استفاده کند
- اضطراب بیمار در رابطه با کاهش نقش و فعالیت هایش در جامعه از بین رود

اقدامات آموزشی

- از کافئین، شکر، نمک و آب کلرینه شده پرهیز کند.
- به یادداشته باشید که بسیاری از غذاهای فرآوری شده محتوی نمک و یا شکر می‌باشند.
- بسیاری از افراد مبتلا به مشکلات تنفسی مزمن مثل آسم هنگامیکه معده آنها پر است احساس تنگی نفس می‌کنند. این به این دلیل است که زمانیکه معده آنها پر است دیافراگم نمی‌تواند به خوبی کار خود را انجام دهد. بنابراین از وعده‌های غذایی کم حجم ولی متعدد استفاده کنید تا هم دچار تنگی نفس و هم دچار ریفلاکس (برگشت اسید معده) که در بسیاری از مبتلایان شایع است، نشود.

اقدامات آموزشی

- آموزش به مددجو در رابطه با الگوی تنفس و سرفه اش و طریقه درست تنفس دیافراگماتیک
- یادگیری چگونگی کنترل حملات و دوری از عوامل تشدید کننده
- افزایش اطلاعات در مورد بیماری اش
- ورزش های توانبخشی ریه را آموزش دهیم
- تکنیک های تن آرامی را آموزش دهیم (relaxation)
- آموزش دوری از استرس و عوامل تنش زا
- آموزش صدا های طبیعی و غیر طبیعی مثل ویزینگ به والدین کودک مبتلا به آسم

اقدامات آموزشی

✓ شرحی از آزمایش های روتین آسم مثل آزمایش خلط و خون، عکس قفسه سینه، ECG و... را برایش توضیح می دهیم در این رابطه چگونگی انجام تست، طول مدت انجام آن و همچنین وظایف وی در حین تست را آموزش می دهیم.

✓ بدقت در مورد اثر، دوز، شکل، ظاهر و عوارض جانبی داروهای مثل سالبوتامول، آمینوفیلین، تتوفیلین، شربت سرفه اش، اکسیژن در مانی اش و... به بیمار آموزش بدهیم و آموزش دهیم که عوارضی مثل بی اشتهایی، گجی، اسهال، تپش قلب، تغییر در تعداد نبض و تعداد تنفس، تهوع، استفراغ و... را گزارش نماید.

✓ لیستی از سازمانهایی که می تواند از نظر مالی و روانی بیمار را حمایت کنند را در اختیار بیمار قرار می دهیم همچنین اگر وب سایتی برای آموزش بیمار موجود است آن را به بیمار معرفی می کنیم

آموزش

- ورزش هاي تنفسي:
- يك دست خود را روي معده بگذاريد و دست ديگر را در قسمت وسط قفسه سينه قرار دهيد.
- با بيني يك نفس عميق بکشيد و اجازه دهيد شکم تا حد امکان به جلو بر آمدگی پیدا کند. ضمن سفت کردن عضلات شکم با لبهاي بهم فشرده (غنچه شده) هوای درون ریه ها را خارج کنید و دست خود را در هنگام بازدم روي شکم فشار دهید و برداريد.
- اين تمرين را به مدت يك دقيقه انجام دهيد و پس از آن استراحت کنید و در روز چند مرتبه اين ورزش را انجام دهيد.

راهنمای اجتناب از مواد آلرژی زا

- حیوانات دست آموز در خانه نگاه ندارید.
- از بالش یا تشک های پر- پشم- کرک استفاده نکنید.
- کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب ۵۵ درجه سانتی گراد بشویید.
- رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش داده در حد کمتر از ۵۰٪ نگهدارید.
- در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.
- در فصول گرده افشانی پنجره را ببندید.
- از منابع تکثیر قارچ مانند برگهای خیس و مواد زائد باغچه اجتناب کنید.
- در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید.

آموزش

- توصیه به بیمار جهت پوشیدن ماسک فیلتر دار هنگام انجام کارهای روزمره و یا ورزش در هوای سرد زمستان و همچنین هنگام باغبانی و یا هر فعالیتی که تولید گرد و خاک میکند. بهتر است در هوای سرد فعالیتهای را محدود نماید
- نوع ورزش مناسب با وضعیت بیماری انتخاب شود. به عنوان مثال اگر هنگام آهسته دویدن حالت ویزینگ یا خس خس سینه شروع می شود، توصیه به بیمار که آهسته راه برود و یا نوع ورزش را به دوچرخه سواری تغییر دهد
- مصرف کربوهیدراتها (برنج، سیب زمینی، نشاسته) محدود شود زیرا این مواد در طی فرایند هضم، دی اکسید کربن بیشتری تولید کرده و بر روی الگوی تنفسی بیمار، اثرات سوء می گذارد



روش استفاده از آسم یار

➤ در پوش دارو را برداشته و آن را عمودي نگه دارید.

➤ دارو را به خوبی تکان دهید.

➤ سر را قدری به عقب برده و به آهستگی بازدم خود را بیرون دهید .

➤ دستگاه را عمودي نگه دارید.

➤ (الف) لوله دهانی آن را درفاصله ۴-۳ سانتی متری دهان نگه دارید.

➤ (ب) لوله دهانی را داخل دهان ببرید به نحوی که منفری برای خروج هوا از دهان نباشد.

➤ قسمت انتهایی دستگاه را فشار دهید تا دارو آزاد شود و به آرامی نفس عمیق بکشید.

➤ فشار را از قسمت انتهایی دستگاه برداشته آن را آزاد نمایید.

➤ تنفس خود را حداقل ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید تا ذرات آئروسول دارو دقیقاً به عمیق ترین قسمت های ریه برسد.

➤ دستگاه را کنار ببرید و به آهستگی بازدم خود را از طریق بینی خارج کنید.

➤ اگر نتیجه نگرفتید ۲۰ دقیقه بعد تکرار کنید.

آموزش نحوه استفاده از اسپری های استنشاقی

قبل از استفاده اسپری را تکان دهد یک تنفس عمیق و آهسته انجام دهد سپس قسمت دهانی اسپری را روی دهان قرار داده و همزمان با انجام یک دم عمیق و آهسته از طریق دهان یکبار به قسمت بالای مخزن فشار وارد کند. سپس قطعه دهانی را بردارد و تنفس را به مدت ۱۰ ثانیه نگه داشته تا دارو بهتر نفوذ کند و پس از آن به آهستگی بازدم از طریق لبهای غنچه انجام دهد.

در صورت لزوم و طبق تجویز پزشک این مرحله را تکرار نماید البته قبل از تکرار آن به مدت یک دقیقه صبر کند و پس از هر اسپری دهان را بشوید تا رسوبات دارو از دهان و حلق پاک شده و مزه ناخوشایند آن رفع شود بهتر است قطعه دهانی اسپری روزانه شسته و تمیز شود.

از مصرف داروهای ضد سرفه، آرام بخش و خواب آور اجتناب نماید زیرا می تواند منجر به تضعیف عملکرد تنفسی و ایجاد حمله خفیف آسم شود.

نحوه انجام سرفه موثر

بیمار در وضعیت نشسته قرار گرفته و کمی به جلو خم شود.

چندین بار تنفس عمیق و آرام به صورت دم از طریق بینی و بازدم از راه دهان را انجام دهد

سپس یک دم عمیق انجام داده و نفس را ۲-۳ ثانیه نگه دارد و به دنبال آن دو یا سه سرفه پشت سر هم همراه با انقباض شکم انجام دهد.

بدین طریق ترشحات ریوی شل شده خارج می شوند. بعد از سرفه، دم عمیق انجام دهد تا ریه ها متسع شوند.

توصیه به بیمار که در صورت داشتن درد قفسه سینه، محل را با دست با یک بالش ثابت نگه داشته و تمرینات سرفه را انجام دهد. بدین ترتیب درد کاهش می یابد.

منابع

- سایت پزشکان ایران pezeshkan.org
- Tebyan.com
- مقاله دانشگاه علوم پزشکی تهران-بیماری های شایع تنفسی-نیلوفر جواهرزاده وسمیرا نوع جو
- نشریه سخاوت-بیماری آسم را بهتر بشناسیم-زهره منجمد
- سایت آوای پرستار سلامت
- سایت مرجع دانش دانشگاه علوم پزشکی تهران
- کتاب تکنیک های اصول پایه پرستاری و بررسی وضعیت سلامت -کراون و هیرنل
- کتاب بررسی سریع پرستار از علایم و نشان ها-ترجمه:حجی محمد نوروزی و فرخنده رزی و امیر طباطبایی

منابع

- هند بوک آموزش به بیمار-کانابیو-ترجمه خدیجه نصیریانی، محمدرضا خواجه امینیان و علیرضا حبیبی
- Nursing diagnosis hand book-ackley & ladwig
- Text book of medical –surgical nursing brunner & suddarths

