

به نام خدا

موضوع: آموزش های لازم به بیماران مبتلا به آلرژی



گروه هدف:

بیماران مبتلا به آلرژی





آلرژی:

تعریف آلرژی: آلرژی واکنش ازدیاد حساسیت نسبت به آنتی ژن هایی که بیشتر محیطی هستند، می باشد.

واکنش های آلرژی به آلرژی های تنفس شده یا ذرات هوایی از قبیل دود سیگار، گرد و غبار خانه و گرده ها گفته می شود.

آلرژی رایج به دو نوع تقسیم می گردد:

1. واکنش فوری که بلافاصله بعد از تماس در اثر آزادسازی موادی (از قبیل هیستامین، برادی کینین یا ایمونوگلوبولین) در داخل جریان خون اتفاق می افتد.
2. واکنش تأخیری حدود 24 تا 48 ساعت بعد اتفاق افتاده و به وسیله ی آنتی ژن ایجاد می گردد.

مراقبت در منزل (آموزش ویژه):



□ کنترل محیط به عنوان راهی جهت کنترل، پیشگیری یا درمان علایم:

- پرهیز از نگهداری انواعی از گلها در خانه
- اجتناب از مصرف مواد غذایی محتوی آلرژن که طبع گرمی دارند مثل آجیل ها، ترشیجات
- اجتناب از نگهداری حیوانات خانگی در منزل

□ آگاهی از نظر آلرژنهای فصلی از قبیل گرده ها در بهار یا افزایش پس از باران سنگین





ادامه ی مراقبت در منزل (آموزش ویژه):

□ بیشتر بودن آلرژنها در مناطق خاص (مثل مزرعه های باز، مناطق روستایی و بیلاق ها):

پرهیز از قرارگرفتن به مدت طولانی در گلخانه ها و پاسیوها



□ آگاهی در رابطه با علائم آنافیلاکسی از قبیل تنگی نفس، کاهش سطح هوشیاری، سبکی سر و...

□ استفاده از رطوبت هنگام گردگیری، پوشاندن صورت با ماسک

آموزش در رابطه با داروها:

□ توصیه به مصرف به موقع داروهای تجویزی با دوز و روش صحیح

□ داشتن اطلاعات در رابطه با داروهای آلرژی زا و پرهیز از مصرف آنها:

مثل پنی سیلین و داروهای مرتبط با آن، سولفانامیدها، انسولین، داروهای ضد تشنج و داروهای حاوی ید



ادامه ی آموزش در رابطه با داروها:

□ اجرای نحوه ی صحیح استفاده از داروهای استنشاقی:

اول کپسول را از سر رنگی آن در وسیله ی استنشاقی قرار داده، دستگاه را به حالت افقی نگه داشته، با حرکت دادن قسمت وسط دستگاه کپسول را داخل دستگاه ثابت کنید و با حرکت دادن قسمت متحرک دستگاه به جلو و عقب کپسول را خارج کنید، هوای ریه را تا آنجا که ممکن است خارج کنید، دستگاه را به حالت افقی نگه داشته و آن را بین لب ها قرار دهید و دهان را کاملا ببندید، سر را کمی به عقب متمایل کنید، یک نفس عمیق از طریق وسیله ی استنشاقی بکشید و به مدت 10 ثانیه نفس خود را نگه دارید، سپس به آهستگی نفس بکشید.



آموزش در رابطه با فعالیت:

□ اجتناب از کار یا کاهش دوره ی فعالیت در روزهای با احتمال وجود آلرژن زیاد و تعداد گرده های بالا، به ویژه اگر اخیراً حمله آلرژی داشته است.



□ اجتناب از انجام ورزشهای سنگین تا حد ممکن

□ مصرف داروها قبل از فعالیت و ورزش جهت پیشگیری از بروز حمله



منابع:

www.who.int

هندبوک آموزش به بیمار_ تألیف ماری ام.کانابیو_ ترجمه دکتر خدیجه نصیریانی

استاد:

سرکار خانم سلامی کهن

اعضای گروه:

سما نعمت زاد_ نگین مهری_ راضیه بخشی پور