



# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## ادم حاد ریه

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص ادم حاد ریه طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ مواد غذایی پرکالری، پر پروتئین، پر ویتامین (ویتامین C، اسید فولیک و ...) مصرف کنید .
- ✓ تعداد وعده های غذایی را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید .
- ✓ مصرف مایعات را کاهش دهید تا باعث بهبود عملکرد قلب و ریه گردد .
- ✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم ، حبوبات و ..) خودداری کنید .
- ✓ استفاده از رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و پرهیز از مصرف غذاهای با سدیم بالا .
- ✓ برای خوشمزه کردن غذاها میتوانید از طعم دهندههای طبیعی غذا مانند لیموترش و ... استفاده کنید .

### ❖ فعالیت

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید .
- ✓ فعالیتهائی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ پس از درمان، فعالیتهای خود را به تدریج با نظر پزشک از سر بگیرید .

### ❖ مراقبت

- ✓ جهت تسهیل تنفس، به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید .
- ✓ جهت کنترل وزن و ارزیابی تعادل مایعات بدن، کنترل جذب و دفع مایعات انجام میشود .
- ✓ کنترل علائم حیاتی بیمار، هر پانزده دقیقه تا نیم ساعت یک بار یا طبق دستور پزشک .
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس از اکسیژن استفاده کنید .
- ✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید .
- ✓ در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط، تنگی نفس و سرفه اطلاع دهید .

### ❖ دارو

- ✓ استفاده از آنتیبیوتیکها چنانچه ادم ریه در اثر عفونت بروز یافته باشد .
- ✓ استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب (برای بالا بردن قدرت ضربان قلب)
- ✓ استفاده از ترکیبات مخدر جهت کاهش اضطراب، کاهش جریان خون به سوی ریه و کاهش نیاز اکسیژن بدن.



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

### ادم حاد ریه

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین ، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات ، میوه و ...) استفاده نمائید .
- ✓ از خوردن غذاهای کنسرو شده (انواع تنها و ...) به دلیل بالا بودن مقدار نمک اجتناب کنید .
- ✓ از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولاو شکلات خودداری کنید .
- ✓ از خوردن غذاهای نفاخ ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید .
- ✓ برای تغییر در طعم غذا میتوانید از طعم دهندههای طبیعی مانند لیموترش و .... استفاده کنید .

#### ❖ فعالیت

- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید .
- ✓ فعالیت هائی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید .

#### ❖ مراقبت

- ✓ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد .
- ✓ در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک وشال گردن استفاده کنید .
- ✓ از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید .
- ✓ فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید .
- ✓ سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد .
- ✓ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید .
- ✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار( قلیان و پپ ) پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید .
- ✓ از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید .
- ✓ به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه میشود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد(در صورت صلاحدید پزشک )به دلیل اینکه چاقی از عوامل تشدید کننده بیماری است روزانه وزن خود را کنترل کنید .
- ✓ جهت تسهیل تنفس به صورت نیمه نشسته استراحت کنید .
- ✓ در بیشتر موارد علایم با درمان قابل کنترل است، درمان به موقع میتواند خطرات بیماری را بشدت کاهش دهد .
- ✓ در صورت بیماری قلبی، زمینه ای ایجاد کننده ادم ریه، فرد نیازمند درمان مادام العمر خواهد بود .

#### ❖ دارو

- ✓ آنتی بیوتیکهای خود را طبق برنامه و بر اساس آموزشهای داده شده و سر ساعت معین استفاده کنید .



- ✓ در صورت استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب مانند دیگوکسین دوره درمان باید کامل و دارو سروقت معینی داده شود .
- ✓ از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید .
- ❖ **زمان مراجعه بعدی**
- ✓ در صورت بروز علائم از قبیل افزایش سرفه، افزایش خستگی، تنگی نفس سریع، رنگ پریدگی و افت فشار خون به پزشک مراجعه کنید .
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.

**واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ**

**بهار 1402**