



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

انسداد مزمن ریه

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

❖ رژیم غذایی

- ✓ مواد غذایی پرکالری، پر پروتئین، پر ویتامین ث، اسید فولیک و ... مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده های غذایی را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید .
- ✓ میوه و مایعات بیشتر مصرف کنید.
- ✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم ، حبوبات و ...) خودداری کنید .

❖ فعالیت

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خودگیرید .
- ✓ 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.

❖ مراقبت

- ✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس، به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمایید .
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس (بخصوص شب)، برای شما اکسیژن کار گذاشته میشود . در صورت بروز و یا تغییر علائم، پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمائید.
- ✓ جهت رقیق کردن ترشحات، مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ✓ برای حفظ رطوبت از بخور استفاده کنید.
- ✓ جهت خروج خلط در فیزیوتراپی قفسه سینه و گرفتن نمونه جهت آزمایش همکاری نمائید.
- ✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.
- ✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید.



✓ در صورت وجود تب، تغییر در رنگ و مقدار خلط ، تنگی نفس و سرفه به پزشک اطلاع دهید.

❖ **دارو**

✓ داروهایی شامل آنتی بیوتیک، گشاد کننده برونش (اسپری)، کورتیکواستروئیدها (هیدروکورتیزون و ...) و سایر داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و زمان های مشخص شده به شما داده میشود.



دستور العمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

انسداد مزمن ریه

❖ رژیم غذایی

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین ، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات ، میوه و ...) استفاده نمایید.
- ✓ 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 .

❖ 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 .
- ✓ برای حفظ رطوبت محیط (و رقیق شدن ترشحات ریه)از بخور استفاده کنید.
- ✓ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید .
- ✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید .
- ✓ 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)
- ✓ کاهش وزن در این بیماری شایع است پس باید روزانه وزن خود را چک کنید.

❖ دارو

- ✓ اسپری های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.
- ✓ گشاد کننده های استنشاقی را 15 دقیقه قبل از کورتیکو استروئید های استنشاقی استفاده کنید.
- ✓ جهت تزریق واکسن آنفلوانزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.



✓ از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

❖ **زمان مراجعه بعدی**

- ✓ در صورت بروز علائم از قبیل تغییر رنگ تغییر میزان خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب
- ✓ در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری.
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ