

## راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 112

### 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، کولا و 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.
- ✓ فعالیت‌هایی 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 مسافرت‌های 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 و شال گردن استفاده کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- ✓ فشار روانی و کلیه موارد استرس‌زا 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 محیط‌هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- ✓ از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت‌های 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. درمان به موقع می‌تواند خطرات بیماری را بشدت کاهش دهد.
- ✓ در صورت بیماری قلبی، زمینه‌ای ایجاد کننده ادم ریه، فرد نیازمند درمان مادام‌العمر خواهد بود.
- ✓ **دارو:** آنتی‌بیوتیک‌های 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 سر وقت 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 پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر- سودارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

واحد آموزش به بیمار