

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد **کد آموزش: 114**

بیماری انسدادی مزمن ریه

- ✓ **رژیم غذایی و تغذیه:** بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده نمائید.
- ✓ 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.
- ✓ **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 و شال 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 پیپ) 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 پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: پرونر - سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار