

ادم ریوی

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- 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 می توانید از طعم دهنده های طبیعی مانند لیموترش و... استفاده کنید.
 - با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
 - فعالیت هایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را به تدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
 - در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
 - 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.
 - 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 می شود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد (در صورت صلاح دید 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 علائم با درمان قابل کنترل است، درمان به موقع می تواند خطرات بیماری را به شدت کاهش دهد.
 - در صورت بیماری قلبی، زمینه ای ایجاد کننده ادم ریه، فرد نیازمند درمان مادام العمر خواهد بود.
 - آنتی بیوتیک های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های 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.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت بروز علائم از قبیل افزایش سرفه، افزایش خستگی، تنگی نفس سریع، رنگ پریدگی و افت فشارخون به پزشک مراجعه کنید.
 - به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.