

انسداد مزمن ریه

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 کنید.
 - از خوردن غذاهای حاوی کافئین مانند قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.
 - از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
 - با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
 - فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را 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.
 - برای حفظ رطوبت محیط و رقیق شدن ترشحات ریه از بخور استفاده کنید.
 - ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.
 - از مواد محرک تنفسی مانند 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.
 - در صورت توصیه پزشک اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد.
 - در صورت توصیه پزشک باید روزانه وزن خود را چک کنید.
 - اسپری های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح 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.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید
 - در صورت بروز علائم از قبیل تغییر رنگ و میزان خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب
 - در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی