

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به بیماری های انسداد مزمن ریوی (COPD)

♦ بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نماید :

- ♦ در صورت افزایش تنگی نفس، به مراکز اورژانس مراجعه کنید.
- ♦ در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک خود اطلاع دهید:
- ♦ تب، سوزش گلو، خلط زیاد، تغییر در رنگ خلط از سفید شفاف به زرد/سبز، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، کاهش تحمل فعالیت، کاهش اشتها
- ♦ از تحریک کننده های برونش و ریه که در زیر ذکر شده جدا اجتناب کنید:
- ♦ از کشیدن سیگار خودداری کنید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید، چون احتمال ابتلا به عفونت های تنفسی را افزایش می دهد.
- ♦ از گرد و غبار و هوای آلوده جدا دوری کنید.
- ♦ از در معرض قرار گرفتن در برابر آلاینده های صنعتی و پودرها خودداری کنید و از عطر استفاده نکنید.
- ♦ از اسپری های آئروسول مثل اسپری های ضد عفونی کننده سطوح و دست، اسپری مو، اسپری زیر بغل و ... استفاده نکنید.
- ♦ در خصوص نحوه استفاده از اسپریهای استنشاقی و نبولایزر های گشاد کننده برونش از پرستار ترخیص کننده راهنمایی و آموزش های لازم را دریافت کنید.
- ♦ در مورد تمرینات تنفس عمیق، تکنیک های سرفه و تنفس با لب های غنچه شده تنفس شکمی و پوزیشن مناسب برای تخلیه وضعیتی ترشحات از پرستار ترخیص کننده آموزش لازم را دریافت کنید و تکنیک ها را در حضور پرستار تمرین کنید.
- ♦ از تماس با افراد دارای عفونت به خصوص عفونت سیستم تنفسی فوقانی بپرهیزید.
- ♦ تمامی تجهیزات تنفسی که در منزل استفاده می شود را تمیز نگه دارید.
- ♦ قبل از شروع فصل سرما واکسیناسیون علیه آنفولانزا و پنومونی پنوموکوکال را انجام دهید.
- ♦ دمای هوای محیط زندگی را بین ۲۴ الی ۲۷ درجه نگه دارید و از هوای خشک به وسیله استفاده از دستگاه رطوبت ساز در محیط زندگی اجتناب کنید.
- ♦ در هوای سرد از منزل خارج نشوید، چون احتمال بروز برونکواسپاسم (تنگ شدن راه های هوایی) وجود دارد.
- ♦ از پوشیدن لباس هایی که مانع شدن قفسه سینه و شکم را محدود می کنند، اجتناب کنید.
- ♦ داروهای تجویز را طبق دستور پزشک مصرف کنید و آموزش های لازم در خصوص هدف، مقدار، زمان و نحوه مصرف داروها را از پرستار ترخیص کننده خود دریافت کنید.
- ♦ آنتی بوتیک های تجویز شده را سر ساعت مقرر مصرف کنید. آنتی بیوتیک ها جهت پیشگیری و درمان عفونت برای شما تجویز شده است.
- ♦ برونکودیلاتورها برای باز کردن راه های هوایی و تنفس آسان تر برای شما تجویز شده است.

- ◆ کورتیکواستروئیدها برای کاهش تورم در برونش و برونشیولها برای شما تجویز شده است.
- ◆ از مصرف هر گونه دارو بدون نسخه پزشک بپرهیزید. به هیچ وجه داروی آرامبخش و خواب آور که می تواند باعث ایست تنفسی شود، مصرف نکنید.
- ◆ مصرف داروها را مگر با دستور پزشک، قطع نکنید.
- ◆ در حد تحمل ورزش کنید و با برنامه ریزی دوره های استراحت در طول روز از خستگی جلوگیری کنید.
- ◆ در روزهایی که هوا آلوده است، فعالیت خود را محدود کنید.
- ◆ جهت حفظ انرژی و اجتناب از تقلا و خم شدن برای دسترسی به وسایل مورد نیاز هنگام حمام یا شیو در پوزیشن نشسته قرار بگیرید و وسایل مورد نیاز را در دسترس قرار دهید.
- ◆ جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن غذاهای پر فیبر و میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید.
- ◆ هنگام غذا خوردن و فعالیت جنسی از اکسیژن استفاده کنید.
- ◆ بر روی صندلی ورزش کنید، ورزش کردن روی صندلی گردش خون و اکسیژناسیون و وضعیت عضلات را بهتر می کند.
- ◆ رژیم های غذایی پرکالری مصرف کنید.
- ◆ روزانه ۲-۳ لیتر مایعات جهت رقیق نگه داشتن ترشحات مصرف کنید.
- ◆ اگر کوتاهی تنفس در موقع غذا خوردن برای شما اتفاق افتاد، لازم است قبل و بعد از وعده غذایی استراحت کنید.
- ◆ برای جلوگیری از نفخ، وعده های غذایی کم حجم و متعدد باشد.
- ◆ از غذاهای نفاخ مانند حبوبات (لوبیا، عدس، نخود و لپه و ...) اجتناب شود.
- ◆ غذاهایی انتخاب کنید که جویدن و بلعیدن آنها راحت باشد.
- ◆ بعلت اینکه داروی کورتیکواستروئید مصرف می کنید و ای باعث افزایش قند خون می شود از مصرف شیرینی بپرهیزید.
- ◆ بی اشتهایی مربوط به سن منجر به بروز دهیدراتاسیون و فقر غذایی می شود که موجب بدتر شدن علائم بیماری شما میشود. مشاور تغذیه می تواند در این زمینه شما را راهنمایی کند.
- ◆ بیماران مسن جهت استفاده از داروهای استنشاقی و درمان با اکسیژن نیاز به کم دارند.
- ◆ در زمان مقرر شده توسط پزشک جهت ویزیت های منظم پیگیری حتما به مطب پزشک مراجعه کنید.
- ◆ جهت بازتوانی ریه به مراکز فیزیوتراپی مراجعه کنید.

