

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص پنوموتوراکس و هموتوراکس

**بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:**

- ♦ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.
- ♦ سعی کنید در زمان ابتلا به بیماری و استراحت از مایعات بیشتری استفاده کنید
- ♦ غذا خوردن به مقادیر کم و دفعات زیاد صورت گیرد.
- ♦ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ♦ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را رژیم غذایی خود حذف کنید.
- ♦ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزیجات و میوه جات و مایعات مصرف کنید.
- ♦ تا دو هفته اول بیماری استراحت کنید و از انجام ورزش خودداری کنید.
- ♦ در صورت اجازه پزشک می توانید ابتدا ورزش های سبک انجام دهید.
- ♦ به طور مکرر در بین فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری استراحت کنید.
- ♦ از انجام ورزش های سنگین اجتناب کنید.
- ♦ هر چه سریعتر با بهبود علائم و در صورت اجازه پزشک فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید.
- ♦ از استعمال دخانیات جدا خودداری کنید.
- ♦ از بلند صحبت کردن، فریاد و صحبت های سریع و طولانی، خندیدن یا آواز خواندن اجتناب کنید.
- ♦ در حالت نشسته استراحت کنید.
- ♦ اندازه گیری مرتب فشار خون، تعداد ضربان قلب و تنفس ضروری است.
- ♦ شروع سرفه دردناک ناتوان کننده یا تولید خلط

- ◆ از هرگونه آلودگی هوا دوری کنید.
- ◆ از حضور در مکان های شلوغ و پر رفت و آمد و عمومی دوری کنید.
- ◆ از عطر و ادکلن و ... تا زمانی که پزشک اجازه نداده است استفاده کنید.
- ◆ از هواپیما جهت مسافرت استفاده نکنید.
- ◆ در زمان ابتلا به بیماری شنا نکنید.
- ◆ نفس خود را درون ریه ها حبس نکنید.
- ◆ از بلند کردن وسایل سنگین خودداری نمائید.
- ◆ از تماس با افراد بیمار بخصوص سرماخوردگی خودداری کنید و از گرما و سرمای شدید دوری کنید.
- ◆ زمانی که داخل قفسه سینه شما برای خروج هوا لوله تعبیه شده است و در منزل هستید برای اطمینان از صحت کارکرد لوله به تشکیل حباب در داخل محفظه شیشه ای دقت نمائید. از پرستار خود بخواهید تا کارکرد آن را به شما یاد بدهد.
- ◆ از کشیدن لوله تعبیه شده و یا خوابیدن بر روی لوله اجتناب کنید.
- ◆ در صورت مشاهده خروج هر نوع مایع چرکی و خیس شدن پانسمان به پرستار خود اطلاع دهید.
- ◆ پانسمان محل لوله قفسه سینه را تا معاینه مجدد توسط پزشک باز نکنید.
- ◆ اگر شما یا یکی از اعضاء خانواده تان دارای علایم پنوموتوراکس باشید به پزشک مراجعه کنید.
- ◆ در زمان تعیین شده توسط پزشک مراجعه نمایید.
- ◆ در صورت مشاهده علایم زیر در طی درمان به پزشک مراجعه کنید:
- ◆ افزایش درجه حرارت تا **38/3** درجه سانتیگراد
- ◆ تشدید درد سینه یا کوتاهی نفس

