



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

COPD

شماره پرونده:	نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
			اتاق:	
			تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	
	جنس: ☐ زن ☐ مرد			

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

اسپری های خود را دقیقاً طبق ساعت مصرف کنید. اگر اسپری تمام شده باشد، وزن آن سبک می شود؛ همیشه از پر بودن آن مطمئن شوید.

- اسپری را به سر دمیار متصل کنید و قسمت دیگر را در دهان قرار دهید. یک پاف بزنید و ۳۰ ثانیه داخل آن نفس بکشید.
- سعی کنید دهان شما به دمیار فیکس باشد. سپس ۱-۲ دقیقه صبر کنید و پاف بعدی را بزنید و مراحل را تکرار کنید.
- جهت تمیز کردن دمیار دو قسمت آن را از هم جدا کرده و با آب ۴۰-۵۰ درجه بشویید و به طور طبیعی بگذارید خشک شود.

- برای رقیق شدن خلط ها و دفع راحت تر آن ها، اگر ممنوعیت قلبی ندارید، مایعات فراوان بنوشید. سرفه های آرام و کنترل شده را تمرین کنید تا ریه هایتان پاکسازی شود.
- هنگام تنگی نفس، از بینی دم بگیرید و بازدم را با لب های غنچه شده (مثل حالت فوت کردن شمع) طولانی تر از دم انجام دهید. این کار باعث می شود هوای حبس شده در ریه شما خارج شود.
- پس از هر بار استفاده از اسپری های استنشاقی، حتماً دهانتان را با آب بشویید تا دچار برفک یا عفونت قارچی دهان نشوید.
- در منزل از بخور سرد برای حفظ رطوبت هوا استفاده کنید.
- از برخورد با افراد سرماخورده، حضور در محیط های پرگرد و غبار یا استفاده از شوینده های قوی مثل وایتکس خودداری کنید.
- از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- از اضطراب و استرس پرهیز شود.
- اتاق دارای تهویه مناسب باشد.
- از قرار گرفتن در سرما یا گرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد
- به جای ۳ وعده سنگین، ۵ تا ۶ وعده سبک میل کنید تا معده پر به دیافراگم شما فشار نیاورد و دچار تنگی نفس حین غذا خوردن نشوید.

- از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه) ... استفاده شود.
- 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 شود.
- از مصرف نوشیدنی های حاوی الکل و سیگار پرهیز شود.
- با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور مرتب اجرا کنید.
- انجام تمرینات تنفسی به بهبود تنفس های بیمار کمک می کند.
- بصورت سالانه واکسن آنفلوآنزا و واکسن پنوموکوک را با مشورت پزشک معالج تزریق کنید.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- اگر تنگی نفس شما با استراحت و مصرف اسپری بهتر نشد.
- اگر رنگ خلط شما تغییر کرد (زرد، سبز یا خونی شد).
- اگر دچار ورم در ناحیه مچ پا یا ساق پا شدید.
- اگر لب ها یا زیر ناخن های شما متمایل به آبی شد.
- اگر دچار گیجی یا خواب آلودگی غیرعادی شدید.