



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

ادم ریه

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

کنترل وزن روزانه: هر روز صبح پس از دستشویی و قبل از صبحانه، خود را با لباس مشابه وزن کنید و عدد را یادداشت کنید.

زنگ خطر: اگر در عرض ۲ روز، بیش از ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم به وزنتان اضافه شد، یعنی بدنتان در حال جمع کردن آب است (قبل از اینکه ورم را ببینید وزن بالا می رود)؛ فوراً به پزشک اطلاع دهید.

نمک ممنوع: نمک باعث می شود بدن شما مثل اسفنج آب را جذب کند و بار قلب سنگین شود. مصرف نمک را به کمتر از نصف قاشق چای خوری در کل روز برسانید.

محدودیت مایعات: مصرف آب، چای و سوپ را طبق دستور پزشک (معمولاً بین ۱/۲ تا ۱/۵ لیتر در روز) محدود کنید. برای رفع تشنگی از تکه های کوچک یخ یا شستن دهان استفاده کنید.

وعده های سبک: به جای ۳ وعده سنگین، از ۵ وعده غذایی بسیار سبک استفاده کنید تا معده پر به قلب شما فشار نیاورد.

پرهیز از نفخ: از خوردن حبوبات نفخ آور و سبزیجات نپخته که باعث فشار به دیافراگم می شوند خودداری کنید.

داروهای ادرار آور مثل لازیکس: این داروها بار قلب را سبک می کنند. هرگز آن ها را خودسرانه قطع نکنید.

داروهای فشار خون: این داروها راه را برای قلب باز می کنند تا راحت تر خون را پمپاژ کنند.

فعالیت ملایم: پیاده روی سبک تا حدی که باعث تنگی نفس شدید نشود، برای تقویت قلب مفید است.

خواب نیمه نشسته: اگر شب ها تنگی نفس دارید، با گذاشتن ۲ یا ۳ بالش زیر سر، شیب تخت را زیاد کنید.

علائم هشدار:

- خستگی مفرط و غیر عادی با فعالیت های خیلی سبک.
- محدود شدن فعالیت (مثلاً قبلاً تا سر کوچه می رفتید، الان بعد از ۱۰ قدم خسته می شود).
- سرفه کردن (به خصوص شب ها) یا شنیدن صدای خش خش از سینه.
- ورم کردن مچ پا، ساق پا یا بزرگ شدن شکم (به طوری که کفش یا شلوارتان تنگ شود).
- تنگی نفس؛ به خصوص وقتی دراز می کشید یا نیمه شب از خواب می پرید.

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

- تنگی نفس شدید که هنگام دراز کشیدن بدتر می شود (نیاز به بالش های بیشتر زیر سر).
- افزایش وزن بیش از ۱،۵ کیلوگرم در یک روز.
- سرفه همراه با خلط صورتی رنگ و کف آلود.
- ورم شدید در مچ پاها یا شکم.