



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

تنگی نفس

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
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:

کنترل محیط: منزل باید دارای تهویه مناسب باشد. از حضور در محیط های پر از دود سیگار، بوی سرخ کردنی، عطر تند و مواد شوینده (مثل وایتکس) جدا خودداری کنید.

پوزیشن مناسب: بهترین حالت برای شما، نشستن روی تخت یا قرار دادن چند بالش زیر سر و پشت است (حالت نیمه نشسته).
نحوه استفاده از اسپری: اگر اسپری تنفسی تجویز شده است، روش صحیح استفاده از آن (یا استفاده از آسم یار) را حتما قبل از ترخیص با پرستار تمرین کنید.

۱. 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.

۲. 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.

فعالیت بدنی: استراحت کافی داشته باشید اما طبق دستور پزشک، پیاده روی سبک را در برنامه قرار دهید. هر جا احساس تنگی نفس کردید، توقف کرده و استراحت کنید.

تغذیه: وعده های غذایی را کوچک و مکرر انتخاب کنید. پر بودن بیش از حد معده به دیافراگم فشار آورده و تنفس را سخت می کند.
پرهیز از عفونت: از تماس با افراد دچار سرماخوردگی یا آنفولانزا خودداری کنید. شستشوی مداوم دست ها برای شما حیاتی است.
تکنیک تنفس با لب های جمع شده: مانند فوت کردن شمع، هوا را از بینی بگیرید و با لب های نیمه بسته به آرامی خارج کنید. این کار مانع از بسته شدن زودرس راه های هوایی کوچک می شود.
صرف جویی در انرژی: هنگام صحبت کردن یا غذا خوردن عجله نکنید تا نفس تان نگیرد.

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

- تنگی نفس ناگهانی که با استراحت یا داروهای تجویزی بهتر نمی شود.
- کبود شدن لب ها، زبان یا ناخن ها.
- شنیدن صدای خس خس یا سوت هنگام نفس.
- احساس درد و فشار در قفسه سینه که به بازوها یا فک می زند.
- اختلال در تلکم به دلیل تنگی نفس.
- ورم ناگهانی در مچ پا یا ساق پا.
- تب و لرز همراه سرفه (به ویژه اگر خلط خونی یا زرد/سبز دارید).
- احساس گیجی، منگی یا خواب آلودگی غیر عادی.
- تعریق سرد و شدید همراه با تنگی نفس.