



## فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

### انسداد مزمن ریه

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

#### مراقبت در منزل:

- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده کنید.
  - از خوردن غذاهای حاوی کافئین مانند قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.
  - از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
  - با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
  - فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
  - در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
  - از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد.
  - در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید.
  - از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
  - فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید.
  - سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد.
  - برای حفظ رطوبت محیط و رقیق شدن ترشحات ریه از بخور استفاده کنید.
  - ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.
  - از مواد محرک تنفسی مانند سیگار، قلیان و پیپ پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
  - از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.
  - در صورت توصیه پزشک اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد.
  - در صورت توصیه پزشک باید روزانه وزن خود را چک کنید.
  - اسپری های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.
  - جهت تزریق واکسن آنفلوانزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.
  - از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید
  - در صورت بروز علائم از قبیل تغییر رنگ و میزان خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب
  - در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی