



## راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

# ادم حاد ریه

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ مواد غذایی پرکالری، پر پروتئین، پر ویتامین (C، اسید فولیک و ...) مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده های غذایی را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- ✓ مصرف مایعات را کاهش دهید تا باعث بهبود عملکرد قلب و ریه گردد.
- ✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم، حبوبات و ...) خودداری کنید.
- ✓ استفاده از رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و پرهیز از مصرف غذاهای با سدیم بالا.
- ✓ برای خوشمزه کردن غذاها میتوانید از طعم دهنده های طبیعی غذا مانند لیموترش و ... استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- ✓ فعالیتهایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ پس از درمان، فعالیتهای خود را به تدریج با نظر پزشک از سر بگیرید.

### ❖ مراقبت

- ✓ جهت تسهیل تنفس، به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید.
- ✓ جهت کنترل وزن و ارزیابی تعادل مایعات بدن، کنترل جذب و دفع مایعات انجام می شود.
- ✓ کنترل علایم حیاتی بیمار، هر پانزده دقیقه تا نیم ساعت یک بار یا طبق دستور پزشک .
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس از اکسیژن استفاده کنید.
- ✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید.
- ✓ در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط، تنگی نفس و سرفه اطلاع دهید.

## ♦ دارو

- ✓ استفاده از آنتی بیوتیک ها چنانچه ادم ریه در اثر عفونت بروز یافته باشد.
- ✓ استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب (برای بالا بردن قدرت ضربان قلب).
- ✓ استفاده از ترکیبات مخدر جهت کاهش اضطراب، کاهش جریان خون به سوی ریه و کاهش نیاز اکسیژن بدن.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143