



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

ادم حاد ریه

❖ رژیم غذایی

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده نمائید.
- ✓ از خوردن غذاهای کنسرو شده (انواع تن ها و ...) به دلیل بالا بودن مقدار نمک اجتناب کنید.
- ✓ 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 کنید.
- ✓ برای تغییر در طعم غذا میتوانید از طعم دهنده های طبیعی مانند لیموترش و ... استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
- ✓ فعالیت هایی 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.
- ✓ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

❖ مراقبت

- ✓ 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.

- ✓ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.
- ✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار(قلیان و پیپ) پرهیز کرده و درمحیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- ✓ از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.
- ✓ به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه می شود اکسیژن به خصوص درشب دردسترس باشد(درصورت صلاحدیدپزشک)
- ✓ به دلیل اینکه چاقی از عوامل تشدید کننده بیماری است روزانه وزن خود را کنترل کنید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس به صورت نیمه نشسته استراحت کنید.
- ✓ در بیشتر موارد علایم با درمان قابل کنترل است، درمان به موقع می تواند خطرات بیماری را بشدت کاهش دهد.
- ✓ در صورت بیماری قلبی زمینه ای ایجاد کننده ادم ریه، فرد نیازمند درمان مادام العمر خواهد بود.

❖ دارو

- ✓ آنتی بیوتیک های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده و سر ساعت معین استفاده کنید.
- ✓ در صورت استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب مانند دیگوکسین دوره درمان باید کامل و دارو سروقت معینی داده شود.
- ✓ از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم از قبیل افزایش سرفه،افزایش خستگی، تنگی نفس سریع،رنگ پریدگی و افت فشار خون به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.

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 31328143