



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

انسداد مزمن ریه

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مواد غذایی پرکالری، پرپروتئین، 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.
- ✓ میوه و مایعات بیشتر مصرف کنید.
- ✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم، حبوبات و ...) خودداری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- ✓ 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.

❖ مراقبت

- ✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس، به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمایید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس (بخصوص شب)، برای شما اکسیژن کار گذاشته می شود. در صورت بروز و یا تغییر علائم، پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمایید.
- ✓ جهت رقیق کردن ترشحات، مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ✓ برای حفظ رطوبت از بخور استفاده کنید.
- ✓ جهت خروج خلط در فیزیوتراپی قفسه سینه و گرفتن نمونه جهت آزمایش همکاری نمایید.

✓ پس از استفاده از داروي استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت هاي قارچی دهان،دهان را شستشو دهید.

✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ي خود را تنظيم نمائيد

✓ در صورت وجودتب،تغییر دررنگ و مقدارخلط ، تنگی نفس و سرفه به پزشکان اطلاع دهید.

❖ دارو

✓ داروهای شامل آنتی بیوتیک، گشاد کننده برونش (اسپری)، کورتیکواستروئیدها (هیدروکورتیزون و ...) و سایر داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و زمان هاي مشخص شده به شما داده می شود.

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 افضلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143