



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

برونشیت مزمن

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ کاهش وزن و ورزش به میزان کاهش درکنار یک رژیم غذایی مناسب مفید می باشد.
- ✓ مواد غذایی پرکالری ، پرپروتئین ، پرویتامین (ویتامین C) 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.
- ✓ مصرف منابع منیزیم سبب بهبودی آنزیم های بدن می شود و همچنین سبب شل شدن عضلات مجاری هوایی می گردد که در آجیل، سبزیجات با رنگ سبز تیره، غذاهای دریایی و حبوبات موجود است.
- ✓ روغن های امگا 3 مانند: روغن ماهی، سویا و سبزیجات منبع غنی از امگا 3 می باشد و به خاطر کاهش التهاب توصیه به مصرف آن ها می شوند.
- ✓ مصرف روغن های امگا را محدود نمایید (روغن ذرت، آفتابگردان و..)

❖ فعالیت

- ✓ هنگام استراحت ، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- ✓ فعالیت هایی مثل 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، در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای دم آهسته همراه با بازدم طولانی انجام دهید.
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.

- ✓ جهت تسهیل تنفس، سر تخت را بالا برده و به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس، اکسیژن برای شما کار گذاشته می شود. در صورت بروز و یا تغییر علائم پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمائید.
- ✓ برای رقیق شدن ترشحات و خروج خلط از بخور استفاده کنید.
- ✓ جهت خروج خلط در فیزیوتراپی قفسه سینه و گرفتن نمونه جهت آزمایش با مسئولین همکاری نمائید.
- ✓ بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونتهای ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- ✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.
- ✓ مصرف مایعات را به 10-8 لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.
- ✓ 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 به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن سرفه های خشک و تنگی نفس به پزشک گزارش دهید.

❖ دارو

- ✓ داروها شامل آنتی بیوتیک (از بین بردن عفونت) گشادکننده برونش (تنفس راحت تر)، کورتیکواستروئیدها (کاهش التهاب) و سایر داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و زمان های 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 افضل پور کرمان. بهار 1403