



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

برونشیت مزمن

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده نمائید.
- ✓ 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.

❖ فعالیت

- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
- ✓ فعالیت‌هایی مثل حمام کردن، لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ اگر کارهایی مثل فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه شوند، از آنها خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ برای حفظ رطوبت محیط (کمک به رقیق شدن ترشحات ریه و خروج خلط) از بخور استفاده کنید.
- ✓ مصرف مایعات را به 8-10 لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.
- ✓ 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 معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- ✓ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.
- ✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار (قلیان و پیپ) پرهیز کرده و در محیط‌هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- ✓ از افراد سرما خورده و مبتلا به عفونت‌های تنفسی دوری کنید.

- ✓ فشار روانی و کلیه موارد استرس را از خود دور کنید.
- ✓ با توجه به خطر مقاومت نسبی به آنتی بیوتیک نباید از آنتی بیوتیک‌ها به طور روتین و بدون تجویز پزشک استفاده کنید.
- ✓ در صورت داشتن سرفه‌های خلط دار از داروهای ضد سرفه استفاده نکنید زیرا این داروها باعث بدتر شدن برونشیت مزمن می‌شوند و با پزشک خود مشورت نمایید.

❖ دارو

- ✓ آنتی بیوتیک‌ها را به موقع استفاده کنید، درمان را کامل و در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ گشادکننده‌های استنشاقی را 15 دقیقه قبل از کورتیکو استروئیدهای استنشاقی استفاده کنید.
- ✓ جهت تزریق واکسن آنفلوانزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم از قبیل تب یا استفراغ، خلط خونی، افزایش درد، تنگی نفس در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی‌کنید و یا هنگامی که خلط علیرغم تلاش برای رقیق کردن آن غلیظ‌تر شود.
- ✓ در صورت بروز عفونت تنفسی و تب
- ✓ پس از مصرف داروها

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