



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

آموزش بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریوی

تهیه و تنظیم: اشرفی، کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید داخلی

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تالیف: ماری ام. کانابو و ترجمه: دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین اسفند ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری = شهریور ۱۴۰۱

آموزشهای حین بستری:

۱- دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.

۲- به علت شیوع کرونا ملاقات ممنوع است

۳- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد.

۴- حتماً "قبل از خروج از تخت ۱۰ دقیقه در وضعیت نشسته و بعد پاها آویزان کنید و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید

۵- جهت پیشگیری از کرونا، شستشوی دست، فاصله اجتماعی، بهداشت فردی را رعایت کنید و از ماسک استفاده کنید.

۶- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.

۷- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت پیروید.

۸- درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.

لطفاً به موارد زیر توجه فرمایید.

۱- اگر دچار تنگی نفس شدید، پرستار خود را خبر کرده تا کلیه روشها را برای شما توضیح دهد تا از میزان اضطراب شما کاسته شود چون کاهش اضطراب شما نیاز به اکسیژن را کمتر میکند.

۲- از جمله نشانه های بیماری انسداد ریوی تنگی نفس و سرفه میباشد. با دیدن هر کدام از این علائم پرستار را آگاه کنید.

۳- به علت تنگی نفس توصیه می شود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد.

۴- از کشیدن سیگار و قلیان و پپ خودداری شود.

۵- برای رقیق کردن ترشحات مایعات فراوان مصرف کنید.

۶- در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط پرستار را خبر کنید.

۷- هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و در معرض هوای گرم و مرطوب قرار نگیرید.

۸- از قرارگیری در معرض نگرانی‌های عاطفی دوری کنید.

۹- 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.

۱۰- برای پاک کردن راه هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.

۱۱- هنگام استراحت در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.

نحوه استفاده از اسپری‌های استنشاقی

۱- قبل از مصرف اسپری بهتر است، داخل دهان را با آب بشوئید تا محوطه دهان از ذرات غذا یا مواد خارجی پاک شود. بدین طریق احتمال ورود این ذرات در هنگام تنفس به حلق و حنجره از بین می‌رود.

۲- در پوش محافظ دهانی را بردارید و اسپری را تکان دهید.

۳- اسپری را در وضعیت مناسب آن یعنی وارونه و عمودی در دست بگیرید.

۴- با بازدم عمیق حداکثر هوا را از سینه خود خارج نمایید (البته بدون ایجاد اشکال و تنگی نفس شدید) تا بتوانید پس از آن یک دم عمیق انجام دهید.

۵- دهانه اسپری را در دهان خود بگذارید، لب‌ها را به دور آن محکم ببندید تا هوا از راه دیگری وارد دهان شما نشود.

۶- نفس عمیق بکشید و بطور همزمان اسپری را بکار اندازید. مهم این است که درست در لحظه شروع تنفس فقط یکبار به اسپری فشار وارد کنید تا دارو همراه با هوای استنشاقی به عمق ریه نفوذ کند.

۷- اسپری را از دهان خارج کنید و حداقل ۱۰ ثانیه یا هر مقدار که می‌توانید نفس را در سینه حبس کنید.

۸- نفس خود را به آرامی و به صورت یکنواخت از بینی خارج سازید تا التهابات حساسیتی بینی را نیز کنترل نمایند.

۹- در صورت نیاز به استفاده مجدد حداقل یک دقیقه صبر کنید.

۱۰- پس از مصرف، پوشش دهانی را دوباره بگذارید تا از ورود گرد و غبار جلوگیری شود. نکته مهم: بعد از مصرف اسپری دهان خود را با آب معمولی بشوئید. شستشوی دهان با آب موجب پیشگیری از عفونتهای قارچی دهان خواهد شد.