

آموزشهای بدو بستری :

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

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

3- حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد . و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

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

5- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.

6- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.

آموزش های حین بستری :

1- 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 نیاز به اکسیژن را کمتر می کند.

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

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

4- از کشیدن سیگار و قلیان و پیب خودداری شود.

5- برای رقیق کردن ترشحات مایعات فراوان مصرف کنید.

6- در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط به پرستار اطلاع دهید.

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

8- از قرارگیری در معرض نگرانی های عاطفی دوری کنید.

9- 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.

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

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

نحوه استفاده صحیح از اسپری های استنشاقی:

قبل از مصرف اسپری بهتر است، داخل دهان را با آب بشوئید تا محوطه دهان از ذرات غذا یا مواد خارجی پاک شود.

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

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

4- 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.

5- دهانه اسپری را در دهان خود بگذارید، لب ها را به دور آن محکم ببندید تا هوا از راه دیگری وارد دهان شما نشود

6- نفس عمیق بکشید و بطور همزمان اسپری را بکار اندازید..



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا تبریز

انسداد مزمن ریوی

تهیه و تنظیم: رعنا پورمحمد کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید داخلی

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تالیف: ماری ام. کانابیو و ترجمه: دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین اسفند 1398

تاریخ بازنگری: مرداد 1403

سایت بیمارستان سینا

<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان

درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت

بیمارستان سینا ملحق شوید

@amuzesh_salamat

واحد آموزش سلامت

آموزشهای خود مراقبتی در منزل:

- جهت جلوگیری از تنگی نفس در زمان وخامت بیماری، اکسیژن را در طولانی مدت و به صورت مداوم استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده (مخصوصا اسپری ها) را طبق دستور مصرف نمایید. و از نحوه استفاده آنها مطمئن شوید.
- از مصرف داروهای خواب آور پرهیز نمایید.
- واکسیناسیون آنفلوانزای فصلی را با مشورت پزشک معالج انجام دهید.
- به منظور غلبه بر تنگی نفس و احساس وحشت و اضطراب تنفس لب غنچه ای انجام دهید.
- نفس عمیق و سرفه کرده و ترشحات راه هوایی را تخلیه کنید.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- از قرار گرفتن در ارتفاعات، گرما و سرمای شدید پرهیز کنید.
- مصرف سیگار در زمان دریافت اکسیژن و نزدیک اکسیژن، بسیار خطرناک است.

رژیم غذایی:

- پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای (دیابت، فشارخون، ...)
- به اندازه کافی مایعات مصرف کنید.

فعالیت:

- تنفس را با فعالیت هایی مثل راه رفتن، استحمام، خم شدن به جلو و بالا رفتن از پله ها هماهنگ کنید.
- فعالیت و استراحت متناوب داشته باشید و از فعالیت در محیط های سرد و آلوده و شیمیایی اجتناب کنید.

7- اسپری را از دهان خارج کنید و حداقل 10 ثانیه یا هر مقدار که می توانید نفس را در سینه حبس کنید.

8- نفس خود را به آرامی و به صورت یکنواخت از بینی خارج سازید تا التهابات حساسیتی بینی را نیز کنترل اسپری دهان خود را با آب معمولی بشوئید.

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

10- 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

آموزشهای حین ترخیص:

علائم مهم برای مراجعه فوری به اورژانس یا پزشک معالج:

- تشدید تنگی نفس