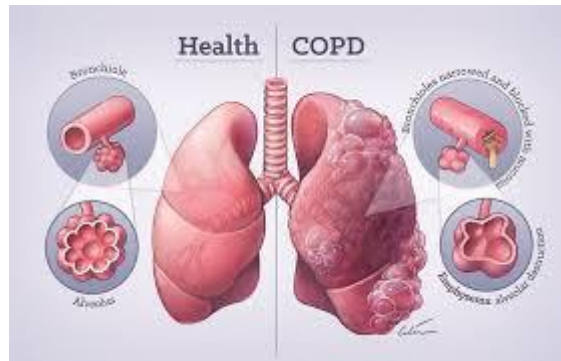


بیمارستان امام حسین (ع) بیجار  
کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

#### انسداد مزمن ریه



#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین ، ویتامین و پرفیبر (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.

فعالیت هائی 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.

در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

#### ❖ مراقبت

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 محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.

فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید.

سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد.

برای حفظ رطوبت محیط و رقیق شدن ترشحات ریه از بخور استفاده کنید.

ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.

پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.

از مواد محرک تنفسی مثل سیگار (قلیان و پیپ) پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.

از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.

به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه میشود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد (در صورت صلاحدید پزشک)

کاهش وزن در این بیماری شایع است پس باید روزانه وزن خود را چک کنید.

#### ❖ دارو

اسپری های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.

گشاد کننده های استنشاقی را 15 دقیقه قبل از کورتیکو استروئید های استنشاقی استفاده کنید.

جهت تزریق واکسن آنفلوانزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.

از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

در صورت بروز علائم از قبیل تغییر رنگ تغییر میزان خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب در صورت عدم بهبود تنگی نفس حتی با مصرف اسپری به طور منظم جهت ادامه درمان

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068