



مراقبت در منزل در بیماریهای انسدادی ریه COPD

- ✓ از تماس با دود و گرد و غبار غلیظ و دود سیگار و قلیان جدا پرهیز نمایید.
- ✓ بهتر است هوای منزل مرطوب باشد، استفاده از بخور برای مرطوب نمودن هوای تنفسی مفید است.
- ✓ اتاق دارای تهویه مناسب باشد.
- ✓ در اوایل پاییز جهت تزریق واکسن انفلوانزا اقدام نمایید.
- ✓ از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.
- ✓ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا میتواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما بشود.
- ✓ بهداشت دهان و دندان خود را رعایت نمایید.
- ✓ میزان اکسیژن مصرفی در منزل طبق دستور پزشک معالج تنظیم و مصرف گردد.
- ✓ هرگز روغن، مواد ضد عفونی کننده دارای گلیسرین، به محل اتصال شیر کپسول اکسیژن برخورد نکند، زیرا موجب انفجار میشود.
- ✓ کپسول اکسیژن را در جای خود محکم کنید، افتادن کپسول مخاطراتی را در پی دارد، کپسول را در مجاورت وسایل گرمایشی و مواد اشتعال زا قرار ندهید و از روشن کردن کبریت و سیگار در اطراف کپسول خودداری کنید.
- ✓ با توجه به محدود بودن ظرفیت کپسول (۳ تا ۴ ساعت) قبل از اتمام کپسول نسبت به تامین اکسیژن اقدام کنید. توجه داشته باشید هرچه میزان اکسیژن خروجی بیشتر تنظیم شود کپسول زودتر خالی می شود، با مشاهده عقربه گیج مانومتر از پر بودن کپسول مطمئن شوید. (بین ۱۰۰ تا ۱۴۰ بار)
- ✓ مراقب باشید لوله ماسک اکسیژن (کانولا) بصورت طولانی مدت و پیوسته روی لاله گوش قرار نگیرد چون باعث زخم می شود.
- ✓ در مکانهای شلوغ حتما ماسک بزنید و فاصله را با سایر افراد رعایت کنید.
- ✓ چنانچه در محیط سرد قرار میگیرید، از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.

رژیم غذایی

- توصیه به مصرف غذاهای غنی از پروتئین و کالری از جمله لبنیات، سوپ، خامه، فندق، موز، گلابی، سیب، پنیر، گردو، میوه جات خشک
- توصیه به مصرف غذاهای حاوی ویتامین بالا مانند میوه ها و سبزیجات.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- اجتناب از مصرف غذاهای نفاخ مثل لوبیا، کلم، پیاز و حبوبات. زیرا نفخ باعث اختلال در تبادل و تهویه هوا می شود.
- توصیه به مصرف مایعات فراوان در صورت نداشتن محدودیت پزشکی



مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:09PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

- توصیه به مصرف غذاهای غنی از پتاسیم مثل موز، پرتقال، آلو و کشمش.
- از مصرف زیاد مواد کافئین دار مانند چای، قهوه، شکلات اجتناب شود.
- توصیه به حفظ وزن در حد طبیعی. (چاقی باعث اختلال در تنفس شکمی می شود)

میزان فعالیت:

- فعالیت های روزانه بر اساس میزان تحمل فعالیت تنظیم شود و از انجام فعالیت های سنگین اجتناب کرده و به طور متناوب در حین انجام فعالیت ها استراحت کنید.

آموزش نحوه انجام تنفس دیافراگمی_شکمی:

- بیمار در وضعیت نشسته قرار گیرد، یک بالش کوچک در مقابل شکم گذاشته شود و عمل دم عمیق انجام شود تا بالش تا حد امکان بالا بیاید؛ لب ها به فرم غنچه ای در آورده شود و عمل بازدم انجام شود.
 - هنگام بازدم شکم به داخل و به سمت بالا فشار داده شود. این عمل یک دقیقه کامل تکرار شده و سپس دو دقیقه استراحت داده شود و به تدریج زمان کار به ۵ دقیقه و چند نوبت در طول روز افزایش یابد.
- آموزش نحوه سرفه کردن موثر:

- فرد بنشیند و به آرامی از راه بینی عمل دم را انجام دهد. در حالی که لب ها به هم فشرده می شود، به جلو خم شده و عمل بازدم انجام شود این عمل چند بار تکرار شود تا ترشحات به قسمت بالای سیستم تنفسی وارد شود.
- یک دم عمیق و آهسته از راه بینی انجام شده و در هنگام بازدم سرفه های کوتاه و مکرر انجام شود و بعد از سرفه یک دم عمیق انجام شود.

نحوه استفاده از اسپری

- سرپوش برداشته شود و اسپری صاف نگه داشته و تکان داده شود.
- سر بیمار کمی به عقب رفته و نفس آهسته خارج شود.
- سر اسپری حدود ۲-۵ سانتی متر خارج از دهان باز قرار گیرد.
- در هنگام شروع تنفس، به دستگاه جهت آزاد کردن دارو فشار آورده شود و حین آزاد شدن دارو، تنفس ادامه یابد و به مدت ۳ تا ۵ ثانیه تنفس عمیق و آهسته انجام شود و بعد به مدت ۳ تا ۵ ثانیه نفس حبس شود تا دارو به قسمت های تحتانی راه هوایی برسد سپس دوباره پاف تکرار گردد و بین هر پاف ۱ تا ۲ دقیقه فاصله باشد و سپس سرپوش اسپری گذاشته شود.
- برای برطرف شدن خشکی دهان پس از مصرف اسپری، شستشوی دهان با آب انجام شود.



مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:09PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

آموزش داروهای مصرفی:

- برای استفاده از داروهای استنشاقی، دارو با (اسپری) استفاده می شود.
- در صورت تجویز متیل گزانتین ها (آمینوفیلین و تئوفیلین)، توصیه می شود که در صورت بروز عوارضی مانند بی نظمی در ضربان قلب، تهوع، استفراغ، اسهال، بی اشتها و گیجی به پزشک اطلاع داده شود.
- در صورت تجویز داروهای رقیق کننده خلط توصیه می شود که ابتدا داروهای گشاد کننده برونش سالبوتامول، آترون، آمینوفیلین، تئوفیلین مصرف شوند (راه هوایی گشاد شده و رقیق کننده خلط بهتر نفوذ خواهد کرد).
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک توصیه می شود که دوره درمانی تکمیل شود و در صورت بروز واکنش های حساسیتی به پزشک اطلاع داده شود.
- توصیه می شود که از مصرف داروهای ضد سرفه، آرام بخش و خواب آور اجتناب شود زیرا باعث تضعیف عملکرد تنفسی می شود.

علائم هشدار

- ❖ در صورت بروز علائم هشدار بیماری شامل (گیجی و خواب آلودگی، دیسترس تنفسی، بی نظمی در ضربان قلب، تب و بی اشتها، احساس فشردگی قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی، تب، خلط بدبو و سبزرنگ، عدم تحمل فعالیت) در صورت امکان به بیمارستان مراجعه نموده یا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

نام و نام خانوادگی بیمار:

تاریخ مراجعه بعدی:

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا