



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام  
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)  
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب . . . . . در تاریخ / / به واحد . . . . . مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: <b>انسداد مزمن 2/1</b>
	نام و نام خانوادگی بیمار:	تاریخ ترخیص:
<p style="text-align: center;"><b>❖ رژیم غذایی و تغذیه</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ مو ادغذایی پرکالری، پر پروتئین، پر ویتامین (C ، اسید فولیک و ...) مصرف کنید.</li> <li>✓ تعداد وعده های غذایی را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.</li> <li>✓ میوه و مایعات بیشتر مصرف کنید.</li> <li>✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم ، حبوبات و ...) خودداری کنید.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>❖ فعالیت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ استراحت نسبی داشته باشید و هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.</li> <li>✓ 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.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>❖ مراقبت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.</li> <li>✓ جهت تسهیل تنفس، به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمایید.</li> <li>✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس(بخصوص شب)، برای شما اکسیژن کار گذاشته می شود. در صورت بروز و یا تغییر علائم، پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری ننمائید.</li> <li>✓ جهت رقیق کردن ترشحات، مایعات فراوان استفاده کنید.</li> <li>✓ برای پاک کردن راه هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.</li> <li>✓ برای حفظ رطوبت از بخور استفاده کنید.</li> <li>✓ جهت خروج خلط در فیزیوتراپی قفسه سینه و گرفتن نمونه جهت آزمایش همکاری نمایید.</li> <li>✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.</li> <li>✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمایید.</li> <li>✓ در صورت وجود تب، تغییر در رنگ و مقدار خلط ، تنگی نفس و سرفه به پزشک اطلاع دهید.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>❖ دارو</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ داروهایی شامل آنتی بیوتیک، گشاد کننده برونش (اسپری)، کورتیکواستروئیدها ( هیدروکورتیزون و ... ) و سایر داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و زمان های مشخص شده به شما داده می شود.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>حین بستری</b></p>		

**دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص**



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام  
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)  
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام و نام خانوادگی بیمار:		پزشک یا پزشکان معالج:		نام بیماری: انسداد مزمن 2/2						
<p><b>❖ رژیم غذایی و تغذیه</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده نمائید.</li> <li>✓ از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.</li> <li>✓ از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.</li> </ul>										
<p><b>❖ فعالیت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.</li> <li>✓ 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.</li> <li>✓ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.</li> </ul>										
<p><b>❖ مراقبت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد.</li> <li>✓ در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید.</li> <li>✓ از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.</li> <li>✓ فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید.</li> <li>✓ سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد.</li> <li>✓ برای حفظ رطوبت محیط (و رقیق شدن ترشحات ریه) از بخور استفاده کنید.</li> <li>✓ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.</li> <li>✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.</li> <li>✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار (قلیان و پیپ) پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.</li> <li>✓ از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.</li> <li>✓ به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه میشود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد (در صورت صلاحدید پزشک)</li> <li>✓ کاهش وزن در این بیماری شایع است پس باید روزانه وزن خود را چک کنید.</li> </ul>										
<p><b>❖ دارو</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ اسپری های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.</li> <li>✓ گشاد کننده های استنشاقی را 15 دقیقه قبل از کورتیکو استروئید های استنشاقی استفاده کنید.</li> <li>✓ جهت تزریق واکسن آنفلوانزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.</li> <li>✓ از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.</li> </ul>										
<p><b>❖ زمان مراجعه بعدی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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</li> <li>✓ در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری</li> <li>✓ به طور منظم جهت ادامه درمان</li> </ul>										
نام دارو		مقدار		ساعت مصرف		ارتباط با غذا		توجهات ویژه		
						صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب
						صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب
						صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید										
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء			مهر و امضاء پرستار			مهر و امضاء پزشک				
دکتر اسماعیل قاسمی فوق تخصص ریه ادرس مطب صبح : کلینیک فجر			دکتر عباس قیصوری فوق تخصص ریه ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب: سعدی جنوبی پشت حوزه علمیه			خانم دکتر شگری فوق تخصص ریه ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب: سعدی جنوبی پشت حوزه علمیه				

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص