



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 و نام خانوادگی بیمار:	نام بیماری: برونشیت مزمن 2/1 تاریخ ترخیص:
<p style="text-align: center;">❖ رژیم غذایی و تغذیه</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ کاهش وزن و ورزش به میزان کاهش در کنار یک رژیم غذایی مناسب مفید می‌باشد. ✓ مواد غذایی پرکالری، پرپروتئین، پر ویتامین (ویتامین C) مصرف کنید. ✓ تعداد وعده‌های غذایی را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید. ✓ میوه و مایعات بیشتر مصرف کنید. ✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم، حبوبات و...) خودداری کنید. ✓ مصرف منابع منیزیم سبب بهبودی آنزیم‌های بدن می‌شود و همچنین سبب شل شدن عضلات مجاری هوایی می‌گردد که در آجیل، سبزیجات با رنگ سبز تیره، غذاهای دریایی و حبوبات موجود است. ✓ روغن‌های امگا 3 مانند: روغن ماهی، سویا و سبزیجات منبع غنی از امگا 3 می‌باشد و به خاطر کاهش التهاب توصیه به مصرف آن‌ها می‌شوند. ✓ مصرف روغن‌های امگا را محدود نمایید (روغن درت، آفتابگردان و...) 		
<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید. ✓ فعالیت‌هایی مثل لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید. 		
<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، در وضعیت خم شده به جلو و با لب‌های غنچه ای دم آهسته همراه با بازدم طولانی انجام دهید. ✓ برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید. ✓ جهت تسهیل تنفس، سر تخت را بالا برده و به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمایید. ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس، اکسیژن برای شما کار گذاشته می‌شود. در صورت بروز و یا تغییر علائم پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمایید. ✓ برای رقیق شدن ترشحات و خروج خلط از بخور استفاده کنید. ✓ جهت خروج خلط در فیزیوتراپی قفسه سینه و گرفتن نمونه جهت آزمایش با مسئولین همکاری نمایید. ✓ بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت‌های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید. ✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت‌های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید. ✓ مصرف مایعات را به 8-10 لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند. ✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمایید. ✓ در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط، تنگی نفس و سرفه به پزشک اطلاع دهید. ✓ در صورت داشتن سرفه‌های خشک و تنگی نفس به پزشک گزارش دهید. 		
<p style="text-align: center;">❖ دارو</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ داروها شامل آنتی بیوتیک (از بین بردن عفونت)، گشاد کننده برونش (تنفس راحت تر)، کورتیکوستروئیدها (کاهش التهاب) و سایر داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و زمان‌های مشخص شده به شما داده می‌شود. 		

حین بستری

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 بیماری: برونشیت مزمن 2/2	پزشک یا پزشکان معالج:	نام و نام خانوادگی بیمار:
❖ رژیم غذایی و تغذیه		
✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده نمایید.		
✓ 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 آنرا به طور منظم انجام دهید.		
✓ فعالیت‌هایی مثل حمام کردن، لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.		
✓ اگر کارهایی مثل فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه شوند، از آنها خودداری کنید.		
❖ مراقبت		
✓ برای حفظ رطوبت محیط (کمک به رقیق شدن ترشحات ریه و خروج خلط) از بخور استفاده کنید.		
✓ مصرف مایعات را به 8-10 لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.		
✓ 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 معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.		
✓ از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.		
✓ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.		
✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار(قلیان و پپ) پرهیز کرده و در محیط‌هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.		
✓ از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت‌های تنفسی دوری کنید.		
✓ فشار روانی و کلیه موارد استرس را از خود دور کنید.		
✓ با توجه به خطر مقاومت نسبی به آنتی بیوتیک نباید از آنتی بیوتیک‌ها به طور روتین و بدون تجویز پزشک استفاده کنید.		
✓ در صورت داشتن سرفه‌های خلط دار از داروهای ضد سرفه استفاده نکنید زیرا این داروها باعث بدتر شدن برونشیت مزمن می‌شوند و با پزشک خود مشورت نمایید.		
❖ دارو		
✓ آنتی بیوتیک‌ها را به موقع استفاده کنید، درمان را کامل و در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید.		
✓ گشاد کننده‌های استنشاقی را 15 دقیقه قبل از کورتیکواستروئیدهای استنشاقی استفاده کنید.		
✓ جهت تزریق واکسن آنفلوآنزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.		
❖ زمان مراجعه بعدی		
در صورت بروز علائم از قبیل تب یا استفراغ، خلط خونی، افزایش درد، تنگی نفس در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی‌کنید و یا هنگامی که خلط علیرغم تلاش برای رقیق کردن آن غلیظ تر شود.		
در صورت بروز عفونت تنفسی و تب پس از مصرف داروها		

توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:						
نام دارو	مقدار	ساعت مصرف	ارتباط با غذا			توجهات ویژه
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا

به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می‌شود 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 عصر: مطب: سعدی جنوبی پشت حوزه علمیه	دکتر عباس قیصری فوق تخصص ریه ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر:مطب: سعدی جنوبی پشت حوزه علمیه	خانم دکتر شکری فوق تخصص ریه ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر:
--	---	--

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

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