



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گل‌سار

چگونه در بیماری انسداد مزمن ریه از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش داخلی

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۳۴۹۰۰-۰۱۳

آدرس: رشت - گل‌سار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۶-AC-۰۲



به علائم هشدار توجه کنید:

در صورت افزایش تنگی نفس به مراکز اورژانس مراجعه
نماید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک و پرستار گزارش دهید:

- تب
- سوزش گلو
- خلط زیاد
- تغییر در رنگ خلط از سفید شفاف به زرد - سبز
- عفونت دستگاه تنفسی فوقانی
- کاهش تحمل فعالیت
- کاهش اشتها

پیگیری و ویزیت مجدد:



- ویزیت‌های منظم را پیگیری کنید.
- برنامه بازتوانی ریه را پیگیری نماید.
- جهت جلوگیری از عفونت، بهداشت دهان و دندان را رعایت
نمایید و معاینات سالیانه دهان و دندان را انجام دهد.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت
های منزل با شماره تماس ۳۴۹۰۰-۰۱۳ داخلی
بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: هند بوک آموزش به بیمار / ماری ام. کانابیو - برونر و سودارت تنفس ۲۰۲۲

۴. در اولین استفاده از اسپری یک تا دو پاف در هوا بزنید تا آماده مصرف شود.
۵. به آرامی از طریق دهان نفس خود را بیرون بدهید.
۶. اسپری را در دست گرفته و بین لب‌های خود قرار دهید و دهان را کاملاً ببندید
۷. همزمان با کشیدن نفس به داخل ریه‌ها یک پاف بزنید.
۸. به آرامی نفس را تا جایی که می‌توانید به نفس کشیدن عمیق ادامه دهید.
۹. چند ثانیه (۱۰ ثانیه) نفس خود را حبس نگهدارید.
۱۰. سپس به طور معمولی نفس بکشید.
۱۱. در صورت داشتن دستور تعداد پاف بیشتر مراحل ۴ به بعد را تکرار کنید.
۱۲. در صورت استفاده از دو نوع اسپری در یک زمان ۵ تا ۱۰ دقیقه بین اسپری‌ها فاصله را رعایت کنید.
۱۳. در پایان دهان خود را آب بکشید تا باقیمانده دارو از دهان شسته و خارج شود.
۱۴. در صورت استفاده از وسیله کمکی دمیار همواره آن را تمیز و خشک و دور از گرد و غبار نگهدارید و هر چند وقت با آب ولرم شستشو دهید و در هوای آزاد خشک نمایید.



چگونه در بیماری انسدادی مزمن ریه از خود در

منزل مراقبت کنید:

مصرف داروها:



- داروها را منظم مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو خودداری کنید.
- از مصرف داروهای بدون نسخه یا بدون مشورت با پزشک خودداری نماید.
- از مصرف خودسرانه داروهای مسکن و مخدر که می تواند باعث بدتر شدن وضعیت تنفسی شود، خودداری نمایید.
- هر گونه عارضه جانبی دارو را گزارش دهید.
- به بروشور نحوه استفاده از اسپری ها دقت نمایید و اسپری ها را به روش صحیح استفاده کنید

میزان و محدوده فعالیت:



- در حد توان فعالیت کنید، برای جلوگیری از خستگی دوره های متناوب استراحت در بین فعالیت های روزانه خود داشته باشید.
- پیاده روی کنید.
- از فعالیت در هوای خشک، هوای آلوده، رطوبت زیاد و یا هوای خیلی سرد است خودداری کنید.
- در طول فعالیت باید بصورت عمیق و آهسته نفس بکشید.
- تمرینات ایروبیک (کششی) جهت افزایش سلامتی قلبی و عروقی و عملکرد بهتر عضلات تنفسی انجام دهید.

حمام کردن:



در هنگام حمام کردن روی صندلی بنشینید، وسایل مورد نیاز را در دسترس قرار دهید و از خم شدن و تقلا کردن خودداری کنید.

رعایت رژیم غذایی :



- رژیم غذایی پر پروتئین و پر کالری را رعایت نمایید.
- غذا را به حجم کم و با دفعات پیش تر مصرف کنید.
- لقمه ها را کوچک انتخاب کنید و به آرامی غذا بخورید تا از خستگی حین غذا خوردن جلوگیری شود.
- از مصرف نوشیدنی های گاز دار و غذاهای نفاخ خودداری کنید.
- از نمک کمتری در غذا استفاده کنید.
- در طول روز مایعات بیشتری استفاده کنید (مایعات کمک به رقیق شدن ترشحات ریه می کنند).
- مصرف کافئین (چای و قهوه) را کاهش دهید.
- مصرف مواد قندی و شیرینی را کاهش دهید.
- از یبوست و زور زدن در هنگام دفع دوری کنید.(برای پیشگیری از یبوست میوه و سبزیجات و مایعات به میزان کافی مصرف کنید.

سایر مراقبت ها:

- سیگار نکشید.
- در معرض دود سیگار و هوای آلوده و آلاینده های صنعتی قرار نگیرید.
- از عطرها اسپری های خوشبو استفاده نکنید.
- از تماس با افرادی که دچار عفونت سیستم تنفسی هستند دوری کنید.
- با نظر پزشک معالج، واکسن آنفولانزا و پنوموکوک بزنید.
- در هوای خیلی سرد، خشک، آلوده یا رطوبت زیاد بیرون نروید.
- محیط خانه را با دمای مناسب ۲۳/۸ الی ۳۶/۶ گرم نگهدارید.

بازتوانی ریه: تنفس لب غنچه ای را تمرین کنید:

در وضعیت دراز کش: به پشت بخوابید یک بالش زیر سر و زیر زانوهای خود بگذارید (زانوهای خود را خم کنید) یک دست را روی قفسه سینه و یک دست دیگر زیر قفسه سینه خود قرار دهید(حرکات دیافراگم را در هنگام نفس کشیدن احساس کنید) و به آرامی از طریق بینی به مدت ۲ ثانیه نفس بکشید. سپس از طریق لبهای غنچه شده مانند زمانی که می خواهید شمع را فوت کنید هوای بازدمی را به آرامی به مدت ۴ ثانیه خارج کنید. این تمرین را ۳-۴ بار در روز انجام دهید. توجه کنید که از عضلات شکم برای دم و بازدم استفاده کنید.

در وضعیت نشسته: در وضعیت نشسته روی صندلی و آرام و شل قرار بگیرید به آرامی از بینی در طی ۲ ثانیه نفس بکشید سپس مانند زمانی که می خواهید یک شمع را فوت کنید. به آرامی هوای بازدمی را از طریق لب های غنچه شده به مدت دو بار زمان نفس کشیدن خارج کنید و این تمرین را ۳-۴ بار در طول روز انجام دهید و به تدریج افزایش دهید.



بازتوانی ریه

نحوه استفاده از اسپری تنفسی به طور معمول:



۱. دست های خود را با آب و صابون بشوید.
۲. در پوش اسپری را بردارید.
۳. اسپری را سه تا چهار بار تکان دهید.