



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فراداد ماه سال ۱۴۰۲

انسداد مزمن (COPD)

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

فعالیت

- ❖ استراحت نسبی داشته باشید و هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- ❖ فعالیت هایی 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.

مراقبت

- ❖ 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.
- ❖ جهت تسهیل تنفس، به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمایید.
- ❖ 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 نمایید.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورد ماه سال ۱۴۰۲

انسداد مزمن (COPD)

- ❖ جهت رقیق کردن ترشحات، مایعات فراوان استفاده کنید.
- ❖ برای پاک کردن راه هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ❖ برای حفظ رطوبت از بخور استفاده کنید.
- ❖ جهت خروج خلط در فیزیوتراپی قفسه سینه و گرفتن نمونه جهت آزمایش همکاری نمایید.
- ❖ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.
- ❖ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمایید.
- ❖ در طول اکسیژن تراپی هرگز سیگار نکشید.

دارو

- ❖ 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.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین ، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات ، میوه و ...) استفاده نمایید.
- ❖ از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولاو شکلات خودداری کنید.
- ❖ از خوردن غذاهای نفاخ ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید
- ❖ رژیم غذایی سرشار از ویتامین های B (شامل ماهی، غلات و ...) ویتامین K (اسفناج، گوجه فرنگی و ...) ویتامین C و ویتامین A توصیه می شود

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 درفواصل 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.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورد ماه سال ۱۴۰۲

انسداد مزمن (COPD)

- ❖ از قرار گرفتن در محیط شلوع 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.
- ❖ رعایت بهداشت دهان به جهت استفاده از اسپری ها ضروریست

دارو

- ❖ اسپری های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.
- ❖ گشاد کننده های استنشاقی را ۵۱ 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 تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندامها و تب
- ❖ در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری