

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک، بعلت شرایط حاد نباید هیچ ماده خوراکی را از طریق دهان مصرف کنید. تزریق وریدی مایعات، نیاز تغذیه ای شما را برآورده می کند.
- ✓ در صورت برطرف شدن علائم حاد، طبق دستور پزشک رژیم غذایی برای شما شروع می شود.
- ✓ حداقل ۶ یا ۸ لیوان آب در روز بنوشید.

❖ فعالیت

- ✓ تا هنگام برطرف شدن علائم التهابی ناشی از لخته شدن خون استراحت مطلق در تخت را رعایت کنید و در طی استراحت در بستر اندامهای تحتانی را به طور مکرر حرکت دهید تا به حرکت و جریان خون کمک کنید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت تسهیل تنفس، سر تخت را بالا برده و به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس، اکسیژن برای شما کار گذاشته شده است. در صورت بروز و یا تغییر علائم پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمائید.
- ✓ سعی کنید سرفه کنید و تنفس عمیق داشته باشید.
- ✓ در حالت نشسته استراحت کنید و در هنگام تنفس سر خود را بوسیله چند بالش بالا بیاورید و همچنین زیر پای خود، یک بالش بگذارید.
- ✓ از بانداز الاستیک (جوراب مخصوص) استفاده کنید و طبق دستور پزشک هر ۳ ساعت ۲۰ دقیقه بانداز را باز نمائید.
- ✓ از نشستن به حالتی که ساقها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازد خودداری کنید.
- ✓ هنگام نشستن طولانی مدت طوری بنشینید که پاها بالاتر از رانها قرار گیرند.
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری سرم و ارتباط خودداری کنید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید (مصرف داروهای ضد انعقادی آسیب به لثهها، خونریزی و عوارض عفونت و... را در پی خواهد داشت).
- ✓ ممکن است جهت دفع ادرار سونداژ شوید، از کشیدگی و قرار دادن کیسه ادراری در سطح بدن جهت پیشگیری از عفونت ادراری خودداری نمائید.
- ✓ جهت اندازه گیری سطح داروهای ضد انعقادی در خون و فاکتورهای انعقادی به طور مکرر از شما آزمایشات انعقادی گرفته خواهد شد.
- ✓ برای کنترل دقیق وضعیت شما ممکن است از تجهیزات الکترونیکی که به وسیله سیم و رابط به شما متصل می شود استفاده گردد لذا از دستکاری و جدا نمودن آنها از خود اجتناب نمائید.
- ✓ بیمار را به بیان احساسات و نگرانیهایش تشویق کنید.
- ✓ در صورت بروز درد در عضله ساق پا (به صورتی که وقتی انگشت شصت پا را به سمت عقب می کشید درد عضله ساق پا تشدید شود)، تورم قسمت پایین پا، تورم قوزک پا، افزایش رنگدانه، زخم شدن سریعاً به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت بروز تنگی نفس، افزایش تعداد تنفس، درد قفسه سینه (به خصوص در هنگام تنفس عمیق)، سرفه و خروج خون، سرفه خشک آزار دهنده (در صورت مشکل زمینه ای قلبی - ریوی)، تپش قلب و خستگی به پزشک گزارش دهید.
- ✓ فشردگی قفسه سینه، خونریزی از لثه، خونریزی از بینی، خونریزی از هموروئید، دفع مدفوع سیاه و قیری رنگ را سریعاً به پزشک خود گزارش دهید.

❖ دارو

- ✓ داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به شما به صورت خوراکی و یا تزریقی داده خواهد شد.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K (مثل خانواده کلم، پیاز، ماهی، مارچوبه) استفاده نکنید.

❖ فعالیت

✓ از استراحت طولانی مدت در بستر خودداری کنید.

✓ در طی سفر هر ۲-۱ ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.

❖ مراقبت

✓ جهت جلوگیری از جمع شدن ریه، سرفه کنید و تمرینات تنفسی (تنفس عمیق) انجام دهید.

✓ برای جلوگیری از بروز مجدد بیماری از استراحت طولانی مدت در بستر در طی بیماری خودداری کنید.

✓ در طی دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)

✓ از نشستن به حالتی که ساق‌ها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید، خودداری کنید.

✓ از پوشیدن لباسهای تنگ پرهیز کنید.

✓ به دلیل اینکه خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمانبندی شده توسط پزشک، جهت انجام تست‌های زمان انعقاد به پزشک مراجعه کنید.

✓ در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد مراقب کبودی و خونریزی باشید و خود را در مقابل سقوط بر روی اشیایی که باعث کبودی و خونریزی می‌شود حفظ کنید.

✓ مصرف سیگار را قطع کنید زیرا اثرات داروها را کاهش می‌دهد (به خصوص در خانم‌های ۳۵ سال به بالا که قرص ضد بارداری مصرف می‌کنند).

✓ آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند (به جهت مصرف داروهای رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن)

✓ پاها را به اندازه ۳۰ درجه یا تا جایی که امکان دارد بدون خم کردن زانو جهت جلوگیری از رکود خون بالا قرار دهید و با پاهای آویزان یا جمع شده نایستید و ننشینید.

✓ از جراحی‌های غیرضروری اجتناب کنید، در صورت امکان از پزشک خود بخواهید از روش‌های دیگری غیر از جراحی استفاده کند.

✓ دستبند یا کارت مشخصات که مصرف داروهای ضدانعقاد در آن ثبت شده باشد همراه داشته باشید.

❖ دارو

✓ داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به صورت خوراکی داده به شما خواهد شد.

✓ در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد از داروهای آسپرین، ویتامین K، داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزیق عضلانی و زیر جلدی خودداری کنید.

✓ از مصرف بیش از حد ملین‌ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

❖ زمان مراجعه بعدی

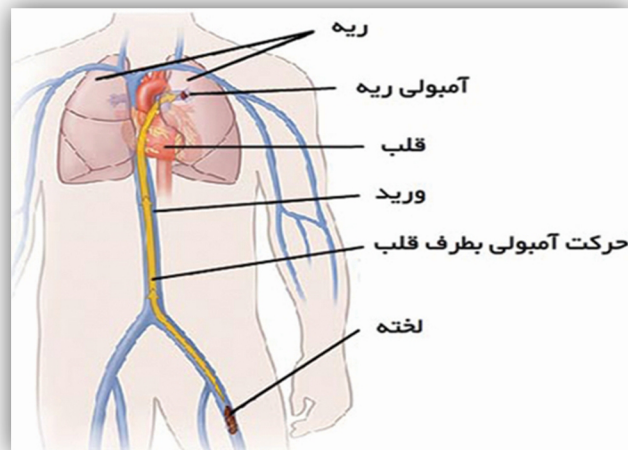
✓ در صورت وجود درد قفسه سینه، طپش قلب، تنفس تند، سرفه، مدفوع سیاه و قیری رنگ، استفراغ و سردرد

✓ مرتب طبق برنامه زمانبندی شده، جهت انجام تست‌های انعقادی



❖ شرح بیماری

وجود لخته خون یا ندرتاً چربی در یکی از شریان‌های تغذیه کننده بافت ریه را گویند. منشاء این لخته خون معمولاً یکی از رگ‌های اندام‌های تحتانی (پاها) یا لگن است یا ممکن است چربی متعاقب شکستگی یکی از استخوان‌های بزرگ اندام‌های تحتانی باشد. لخته از طریق جریان خون به بافت ریه رسیده که منجر به انسداد شریان‌های آن شده و ایجاد علائم می‌کند. آمبولی ریه در بزرگسالان شایع تر است.



❖ علائم شایع بیماری

در صورت ابتلا به آمبولی ریه ممکن است علائم زیر در فرد بروز نماید:

- ✓ تنگی نفس و درد ناگهانی قفسه سینه
- ✓ سرفه و گاهی خلط خونی
- ✓ تندی ضربان قلب
- ✓ غش یا حالت غش
- ✓ تب مختصر
- ✓ احتمال تورم اندام تحتانی

❖ علل شایع بیماری

از عواملی که باعث ایجاد آمبولی ریه می‌شود می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- ✓ لخته شدن خون در وریدهای عمقی، این حالت هرزمان که خون در داخل ورید تجمع یافته و به خوبی جریان نداشته باشد می‌تواند ایجاد شود.
- ✓ آمبولی چربی ناشی از شکستگی استخوان
- ✓ عوامل تشدید کننده احتمال ابتلاء به بیماری عبارتند از:
- ✓ سن بالای ۶۰ سال
- ✓ استراحت طولانی مدت در بستر به هر علت
- ✓ نشستن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت مثل مسافرت با هواپیما
- ✓ جراحی اخیر
- ✓ نارسایی احتقانی قلب
- ✓ اختلال ریتم قلب
- ✓ کم خونی
- ✓ غلظت بالای خون
- ✓ شکستگی استخوان
- ✓ چاقی
- ✓ مصرف قرص‌های ضد بارداری
- ✓ بارداری

❖ تشخیص و درمان بیماری

- ✓ شرح حال و معاینه دقیق
- ✓ بررسی‌های تشخیصی
- ✓ عکس رادیولوژی قفسه سینه
- ✓ اسکن ریه
- ✓ آنژیوگرافی ریه
- ✓ نوار قلب
- ✓ سمع قلب و ریه و آزمایش‌های خون جهت اندازه‌گیری عوامل انعقادی

❖ درمان

- ✓ هدف درمانی عبارتست از:
- ✓ حفظ عملکرد قلب و ریه در حد قابل قبول (تا برطرف شدن لخته) و جلوگیری از عود آمبولی

- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ سرفه همراه خلط خونی
- ✓ کوتاهی نفس
- ✓ تشدید تورم و درد ساق پا

اقدامات درمانی که ممکن است با توجه به علائم و شدت بیماری برای بیمار انجام شود شامل:

- ✓ ممکن است به منظور بستن ورید بزرگ منتهی به قلب و ریه (وریداجوف) یا قرار دادن یک صافی در داخل آن برای جلوگیری از عبور لخته‌ها به سمت قلب، جراحی لازم باشد
- ✓ استفاده از جوراب کشی یا پیچیدن ساق پا با باند کشی

❖ داروها

پزشک با توجه به شدت و علائم بیماری ممکن است داروهای زیر را جهت بیمار استفاده نماید:

- ✓ داروهای ضد انعقاد جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن سطح داروهای ضد انعقاد باید به طور مرتب اندازه‌گیری شود تا اطمینان حاصل شود سطح آنها در حد مطلوب و بی خطر است.
- ✓ تجویز اکسیژن، در صورت نیاز
- ✓ تجویز آنتی‌بیوتیک، در موارد آمبولی عفونی
- ✓ سایر داروها بر حسب نیاز

❖ فعالیت در زمان ابتلا به بیماری

در زمانی که به این بیماری مبتلا هستید لازم است جهت فعالیت موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

- ✓ استراحت در بستر تا رفع علائم حاد، در طی استراحت در بستر اندام‌های تحتانی را به طور مکرر حرکت دهید تا به جریان یافتن خون در آن‌ها کمک شود.
- ✓ از نشستن به حالتی که ساق‌ها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید خودداری کنید.
- ✓ در هنگام نشستن طولانی مدت طوری بنشینید که پاها بالاتر از ران‌ها قرار گیرند.
- ✓ در هنگام خوابیدن پاها را بالاتر از سطح بستر قرار دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود در صورت وجود بیماری زمینه‌ای با تجویز پزشک

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

لخته خون یا چربی (آسبولی ریه)

شماره پرونده:

نام:	بخش:	پزشک معالج:
تاریخ تولد:	اناق:	
جنس: ☐ مرد ☐ زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
نام پدر:		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اتمام نمایید:

مراقبت در منزل:

- در طی سفر هر ۲-۱ ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.
- جهت جلوگیری از جمع شدن ریه، سرفه کنید و تمرینات تنفسی (تنفس عمیق) انجام دهید.
- برای جلوگیری از بروز مجدد بیماری از استراحت طولانی مدت در بستر، در طی بیماری خودداری کنید.
- در طی دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید. (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)
- از نشستن به حالتی که ساق ها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید، خودداری کنید.
- در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد مراقب کیودی و خونریزی باشید و خود را در مقابل سقوط بر روی اشیایی که باعث کیودی و خونریزی می شود حفظ کنید.
- به دلیل اینکه خونریزی، عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مراتب طبق برنامه زمانبندی شده توسط پزشک، جهت انجام تست های زمان انعقاد مراجعه کنید.
- مصرف سیگار را قطع کنید.
- آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند (به جهت مصرف داروهای رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن)
- پاها را به اندازه ۳۰ درجه پا تا جایی که امکان دارد بدون خم کردن زانو جهت جلوگیری از رکود خون، بالا قرار دهید و با پاهای آویزان پا جمع شده نایستید و ننشینید.
- از جراحی های غیر ضروری اجتناب کنید، در صورت امکان از پزشک خود بخواهید از روش های دیگری غیر از جراحی استفاده کند.
- داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به شما به صورت خوراکی داده خواهد شد.
- در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد از داروهای آسپرین، ویتامین K، داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزییق عضلاتی و زیر جلدی خودداری کنید.
- دستبند یا کارت مشخصات که مصرف داروهای ضدانعقاد در آن ثبت شده باشد همراه داشته باشید.
- از مصرف بیش از حد ماین ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار می دهد.
- در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K (مثل خانواده کلم، پیاز، ماهی، مارچوبه) استفاده نکنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید
- در صورت وجود درد قفسه سینه، طبعی قلب، تنفس تند، سرفه، مدفوع سیاه و قیری رنگ، استفراغ و سر درد

❖ تغذیه و تغذیه

- ✓ در صورت مشکل بلع یا تهوع و استفراغ و یا دیترس تنفسی شدید، موقتاً تغذیه از راه دهان قطع و تا بهبودی علائم مایعات وریدی جایگزین آن می‌شود.
- ✓ پس از شروع رژیم توسط پزشک به کودک اجازه دهید که رژیم غذایی در حد تحمل و مورد علاقه خود را داشته باشد.
- ✓ پس از شروع رژیم به کودک مایعات فراوان دهید تا ترشحات رقیق شود.

❖ فعالیت

- ✓ تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت‌های طبیعی را می‌تواند به تدریج از سر بگیرد.
- ✓ انجام فعالیت‌ها متناسب با سطح تحمل و سن کودک باشد به طوری که با استراحت کودک تداخل ننماید.

❖ مراقبت

- ✓ بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل کشت خلط، آزمایش‌های خون و عکس ساده قفسه سینه باشد.
- ✓ در صورت دیسترس تنفسی، اکسیژن درمانی لازم است.
- ✓ برای اینکه کودک یک پوزیشن راحت نداشته باشد سرتخت را بالا ببرید. انجام فیزیوتراپی قفسه سینه در حد تحمل برای کودک انجام می‌شود.
- ✓ تغییر پوزیشن دوره ای کودک برای بهبود ترشح برونش و بهبود اتساع و تهویه تمام نواحی ریه باید انجام شود، از یکطرف به طرف دیگر و از جلو به عقب، در صورت لزوم از ساکشن استفاده شود.
- ✓ کودک را تشویق به تخلیه خلط کنید.
- ✓ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا با بخار و بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت تر کودک را فراهم کنید.
- ✓ جهت تخفیف درد سینه میتوان از یک بالش تک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.
- ✓ محیطی آرام برای کودک فراهم آوردید.
- ✓ رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.

❖ داروها

- ✓ اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز می‌شود. از قطع خودسرانه آن اجتناب نمایید.
- ✓ آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و گشاد کننده نایژه نیز ممکن است کمک کننده باشد، طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می‌شود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از غذاهای پرکالری و پرپروتئین در حجم کم و وعده‌های زیاد مصرف کنید.
- ✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل ۸ یا ۱۰ لیوان در روز بنوشید.

❖ فعالیت

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد که ممکن است نشانه‌های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید، افزایش تعداد نبض و...) را تشدید نماید اجتناب نمایید.

❖ مراقبت

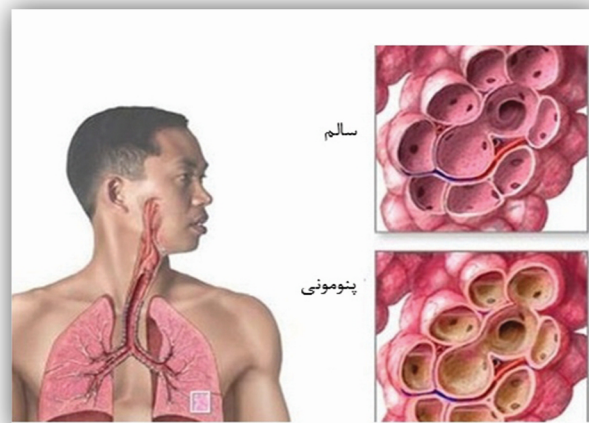
- ✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب‌های غنچه ای انجام دهید.
- ✓ در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)
- ✓ به طور مکرر در تخت تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ✓ از افزایش فعالیت‌هایی که باعث تشدید علائم (تنگی نفس و...) می‌شود، پرهیز کرده و استراحت نمایید.
- ✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، جهت رقیق شدن ترشحات مصرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید.
- ✓ بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت‌های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- ✓ در فیزیوتراپی قفسه سینه همکاری لازم با تیم مراقبتی داشته باشید.
- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید.

❖ دارو

- ✓ داروهای آنتی بیوتیک (جهت از بین بردن عفونت‌ها)، گشاد کننده ریه‌ها (جهت برطرف شدن تنگی نفس)، کورتیکواستروئیدها (از بین بردن التهاب) و سرم (از بین بردن کم آبی و تزریق داروها) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان‌های تعیین شده توسط پرستار به شما داده می‌شود.

❖ شرح بیماری

عفونت ریوی ناشی از ویروسه است که ممکن است مجاری تنفسی تحتانی (نایژه ها، نایژک ها و ریه ها) یا مجاری تنفسی فوقانی (بینی، گلو، لوزه ها، سینوس ها، نای و حنجره) را درگیر سازد.



❖ علایم شایع بیماری

در صورت ابتلا به عفونت ریه با منشأ ویروس ممکن است علائم زیر در شما بروز نماید:

- ✓ تب و لرز
- ✓ درد عضلانی و خستگی
- ✓ سرفه با خلط یا بدون خلط
- ✓ تنفس سریع و همراه با دشواری (گاهی درد سینه)
- ✓ گلو درد
- ✓ بی اشتها
- ✓ بزرگ شدن غدد لنفاوی گردن
- ✓ کبودی ناخن ها و پوست

❖ علل شایع بیماری

علل شایعی که می توانند منجر به عفونت ریه با منشأ ویروس شوند عبارتند از:

- ✓ عفونت های ویروسی، مانند ویروس های تنفسی
- ✓ سرخک

عوامل تشدید کننده بیماری عبارتند از :

- ✓ دوره نوزادی و شیر خوارگی

✓ سن بالای ۶۰ سال

✓ آسم

✓ استنشاق جسم خارجی به داخل ریه

✓ استعمال دخانیات

✓ زندگی در شرایط پرجمعیت و یا غیر بهداشتی

❖ عواقب مورد انتظار

در صورتی که این بیماری به موقع درمان شود اثرات بسیار بدی را روی بیمار خواهد گذاشت اما با درمان می توان از عوارض بیماری پیشگیری نمود (البته به غیر از اثرات جانبی احتمالی داروها)

❖ عوارض احتمالی

به دنبال ابتلا به این بیماری ممکن است به عفونت باکتریایی ثانویه ریه نیز مبتلا شوید.

❖ تشخیص

بررسی های تشخیصی که ممکن است انجام شود عبارتند از :

- ✓ آزمایش خون
- ✓ کشت خلط
- ✓ عکس ساده قفسه سینه
- ✓ مرطوب کردن هوا با دستگاه بخور سرد
- ✓ استفاده از بالشتک گرم کننده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه برای تخفیف درد سینه
- ✓ تشویق بیمار به سرفه کردن و تنفس عمیق جهت کمک به تخلیه ترشحات ریوی

❖ درمان

جهت درمان پزشک شما با توجه به علائم و نشانه اقدامات

دارویی زیر را برای شما انجام می دهد:

- ✓ ممکن است از داروهای ضد ویروس استفاده شود.
- ✓ استفاده از اسپری ها یا قرص های ضد احتقان برای درد خفیف، تب و احتقان
- ✓ آنتی بیوتیک برای مقابله با عفونت

❖ فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در زمانی که به عفونت مبتلا می شوید لازم است که در زمان فعالیت موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

- ✓ استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و کوتاهی نفس حداقل به مدت ۴۸ ساعت ضروری است. پس از آن می توان فعالیت را به آهستگی از سر گرفت. بسیاری از بیماران تا ۶ هفته پس از بهبودی احساس خستگی و ضعف دارند. بنابراین نباید انتظار داشت که بیمار به سرعت به توان اولیه خود باز گردد.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

در زمانی که به این بیماری مبتلا هستند رژیم غذایی زیر را جهت بهبود هر چه سریعتر رعایت نمائید:

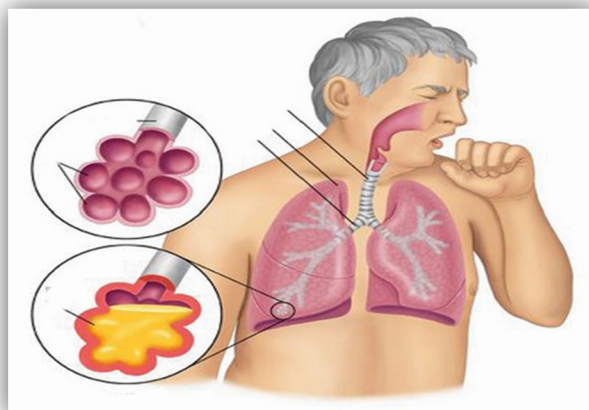
- ✓ میزان دریافتی مواد مغذی و مایعات در حد طبیعی حفظ شود. هر ساعت باید حداقل یک لیوان پر، مایعات مصرف شود این کار به رقیق شدن ترشحات ریوی و در نتیجه تخلیه آسان تر با سرفه کمک می کند.

❖ در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

- ✓ افزایش درجه حرارت به بالاتر از ۳۸/۹ درجه سانتی گراد
- ✓ درد غیر قابل تحمل با وجود مصرف مسکن و گرم کردن محل
- ✓ تشدید کوتاهی نفس
- ✓ کبودی پیش رونده ناخن ها و پوست
- ✓ خلط خونی
- ✓ تهوع، استفراغ یا اسهال

❖ شرح بیماری

عفونت و التهاب ریه در اثر باکتری‌ها که این بیماری در همه سنین بروز می‌کند ولی در کودکان خردسال و بزرگسالان بالای ۶۰ سال شدیدتر است.



- ✓ بیماری‌های تضعیف کننده مقاومت بدن نظیر بیماری‌های قلبی سرطان، سل، نارسایی احتقانی قلب، دیابت، یا بیماری‌های مزمن ریوی
- ✓ نامطلوب بودن وضعیت سلامت عمومی به هر دلیل
- ✓ زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیر بهداشتی
- ✓ ضعف دستگاه ایمنی ناشی از بیماری‌ها یا داروها
- ✓ اعتیاد به الکل
- ✓ بستری بودن در بیمارستان (به سایر دلایل)

❖ عواقب مورد انتظار

بیماری معمولاً با درمان در عرض ۲-۱ هفته بهبود می‌یابد، ولی در خردسالان یا سالمندان ممکن است بیشتر به طول انجامد.

❖ عوارض احتمالی

در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است عوارض زیر در شما ایجاد شود:

- ✓ تجمع مایع بین دو لایه پرده پوشاننده ریه‌ها
- ✓ گسترش عفونت
- ✓ آبسه ریه

❖ تشخیص

- ✓ بررسی‌های تشخیصی که ممکن است انجام شوند عبارتند از:
- ✓ بررسی‌های آزمایشگاهی نظیر کشت خلط، کشت خون، شمارش سلول‌های خونی، عکس ساده قفسه سینه و اسکن ریه باشد.
- ✓ در مراحل حاد تجویز مایعات وریدی، تخلیه ترشحات تنفسی و داروهای وریدی لازم می‌باشد.
- ✓ برای مرطوب کردن هوا از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد استفاده کنید.
- ✓ کمپرس گرم برای تخفیف درد سینه.

❖ داروها

با توجه به علائم و شدت بیماری پزشک از داروهای زیر استفاده می‌نماید:

❖ علائم شایع

در صورت ابتلا به عفونت ریه با منشأ باکتریال ممکن است علائم زیر در شما بروز نماید:

- ✓ تب بالای ۳۸/۹ درجه سانتیگراد و لرز
- ✓ کوتاهی نفس و تنگی نفس
- ✓ سرفه همراه با خلط حاوی خون یا رگه‌های خونی
- ✓ تنفس سریع
- ✓ درد سینه که با نفس کشیدن بدتر می‌شود.
- ✓ درد شکم
- ✓ خستگی
- ✓ کبودی لب‌ها و ناخن‌ها (نادر)

❖ علل

از عللی که در ایجاد این بیماری می‌تواند دخیل باشد به عفونت با باکتری‌ها می‌توان اشاره نمود

عوامل تشدید کننده بیماری عبارتند از:

- ✓ سن (نوزادان، شیرخواران و بزرگسالان بالای ۶۰ سال بیشتر شانس ابتلا دارند)
- ✓ استعمال دخانیات

✓ آنتی بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت

✓ سایر داروها با تجویز پزشک

❖ فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت خود را به صورت زیر برنامه ریزی نمائید:

✓ تا هنگام کاهش تب و برطرف شدن درد و کوتاهی نفس در بستر استراحت نمایید. پس از درمان این بیماری، فعالیت طبیعی خود را هر چه سریع‌تر از سر بگیرید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

در زمان ابتلا به این بیماری لازم است که رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:

✓ مصرف مایعات را افزایش دهید، هر ساعت حداقل یک لیوان آب یا آشامیدنی‌های دیگر بنوشید.

✓ افزایش مصرف مایعات به رقیق شدن ترشحات ریوی و در نتیجه آسانتر شدن تخلیه آنها با سرفه کمک می‌کند.

❖ درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

✓ عود تب

✓ درد غیر قابل تسکین با داروهای تجویز شده

✓ تشدید کوتاهی نفس

✓ تیرگی یا کبودی ناخن‌های دست و پا یا پوست

✓ خلط خونی

✓ تهوع، استفراغ یا اسهال

فرم شماره ۴- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

ذات الریه (پنومونی)

شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام پدر:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	تاریخ تولد:	جنس: ☐ مرد ☐ زن	تشخیص (علت بستری):
تاریخ:	تاریخ:	تاریخ پذیرش:			
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اتمام نمایید:					
مراقبت در منزل:					
- استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد که ممکن است تشنه های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید، افزایش تعداد تبی و ...) را تشدید نماید اجتناب کنید. - برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و یا لب های فنجه ای انجام دهید. - در وضعیت نیمه نشسته یا تشنه قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار) - به طور مکرر در تخت خواب تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید. - برای پاک کردن راد هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید. - در صورت تلاشش محدودیت مصرف مایعات جهت رقیق شدن ترشحات مصرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید. - بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید. - داروهای طبق دستور پزشک در فواصل و زمان های تعیین شده مصرف کنید. - سیگار باعث تشدید بیماری می شود باید آن را ترک کنید. - پس از مشورت با پزشک، واکسن پنومونی تزریق کنید. - از مواد محرک دستگاه تنفسی (مثل گرد و غبار، هوای آلوده و سرمای شدید و ...) اجتناب کنید.					

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مواد غذایی پر کالری، پر پروتئین، پر ویتامین (C ، اسید فولیک و ...) مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده های 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.

❖ 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 نمائید.
- ✓ 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 نمائید.
- ✓ 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 نمائید.
- ✓ 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 نمائید.
- ✓ در صورت وجود تب، تغییر در رنگ و مقدار خلط ، تنگی نفس و سرفه به پزشک اطلاع دهید.

❖ 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.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین ، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات ، میوه و ...) استفاده نمائید.
- ✓ 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.

❖ 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 در فواصل 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 وشال گردن استفاده کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در محیط شلوغ 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.

❖ دارو

- ✓ اسپری های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.
- ✓ گشاد کننده های استنشاقی را ۱۵ 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 خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب
- ✓ در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان



❖ شرح بیماری

بیماری انسداد ریوی مزمن اصطلاحی است که برای انسداد مزمن مجاری هوایی به کار می‌رود. بروز این بیماری مرتباً در حال افزایش است. مردان بیشتر از زنان دچار این بیماری می‌شوند.



❖ علائم شایع

امکان دارد علائم تا سنین میانسالی ظاهر نشوند، با این که عقیده بر این است که بیماری از همان اوایل دوران بزرگسالی آغاز می‌شود. ولی با توجه به شدت بیماری علائم زیر در فرد ممکن است بروز نماید:

- ✓ بی قراری - خستگی
- ✓ تنگی نفس: تنگی نفس که طی چندین سال بر شدت آن افزوده می‌شود.
- ✓ وجود خلطی که ضخیم است و به سختی می‌توان آن را خارج کرد. رنگ و خصوصیات خلط برحسب این که عفونت وجود داشته باشد یا نه، متغیر است.
- ✓ گاهی بروز عفونت‌های مکرر در ریه‌ها یا لوله‌های نایژه‌ای
- ✓ سرفه مداوم: خلط دار یا بدون خلط
- ✓ کاهش وزن و بی اشتها

❖ علل

عوامل زیر در بروز انسداد مزمن ریه می‌تواند دخالت داشته باشد:

- ✓ آسیب به ریه‌ها به علت التهاب و تحریک‌راه‌های هوایی ناشی از:
- ✓ اختلالات ژنتیکی
- ✓ عفونت ویروسی

✓ مواجهه شغلی با مواد تحریک‌کننده (مثلاً در مورد آتش‌نشانان)

✓ سیگار کشیدن

✓ آلودگی هوا

عوامل افزایش دهنده خطر بیماری عبارتند از:

- ✓ قرار گرفتن در معرض دود سیگار (به خصوص بزرگسالانی که والدین آنها سیگار می‌کشیدند)
- ✓ بروز ذات‌الریه و ویروسی در اوایل زندگی
- ✓ سابقه خانوادگی بیماری‌های تنفسی و ریوی و یا حساسیت
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ پیری

❖ عواقب مورد انتظار

- ✓ کاهش تدریجی کار ریه: با درمان می‌توان علایم را کاهش داد و از عفونت‌ها پیشگیری کرد. درمان به شما کمک خواهد کرد تا زندگی فعال و پر بارتری داشته باشید.
- ✓ طول عمر کاملاً متغیر است. در بیماران جوان‌تر امکان دارد پیش‌آگهی خوب باشد، در حالی که در بیماران مسن‌تر پیش‌آگهی بدتر است، به خصوص اگر مشکلات دیگری مثل تند شدن ضربان قلب وجود داشته باشد.

❖ عوارض احتمالی

- در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است عوارض زیر در فرد ایجاد شود:
- ✓ عفونت‌های مکرر
- ✓ اضطراب
- ✓ افسردگی
- سایر عوارض عبارتند از:
- ✓ پرفشاری خون ریوی
- ✓ تشکیل حفره‌هایی در ریه و اختلال حاد تنفسی
- ❖ تشخیص و درمان
- امکان دارد آزمایشات تشخیصی شامل موارد زیر باشند:
- ✓ آزمایش خون
- ✓ بررسی کار ریه (اسپیرومتری)

✓ سی تی اسکن

✓ تصویربرداری از نایژه‌ها با ماده حاجب

✓ تصویربرداری قفسه سینه

اهداف کلی درمان عبارتند از:

✓ تخفیف علائم

✓ کند کردن روند پیشرفت بیماری

✓ جلوگیری از بروز عوارض

جهت کاهش علائم و پیشرفت رو به بهبودی سریعتر بهتر است اقدامات زیر انجام شود:

✓ درمان در منزل معمولاً کافی است، اما اگر عفونت رخ دهد یا علائم بدتر شوند امکان دارد بستری کردن در بیمارستان ضروری باشد.

✓ ترک سیگار اهمیت زیادی دارد: از قرار گرفتن در معرض دود سیگار و مواد تحریک‌کننده نیز باید اجتناب شود.

✓ نصب سیستم تهویه مطبوع فیلتردار در منزل نیز ممکن است کمک‌کننده باشد.

✓ وضعیت سلامت نایژه‌ها را می‌توان با استنشاق بخار آب، تخلیه نایژه‌ها به کمک تغییر وضعیت بدن و فیزیوتراپی مخصوص قفسه سینه بهبود بخشید.

✓ واکسن پنوموواکس (آنفلوآنزا) برای پیشگیری از ذات‌الریه ناشی از باکتری پنوموکک سالانه یک بار توصیه می‌شود.

✓ با پیشرفت بیماری ممکن است نیاز به اکسیژن وجود داشته باشد.

❖ داروها

ممکن است پزشک با توجه به شدت و علائم بیماری داروهای زیر را تجویز کند:

✓ داروهای گشادکننده نایژه: اول این درمان امتحان می‌شود و پس از ارزیابی پاسخ به آن، مقدار دارو طوری تنظیم می‌شود تا اثرات جانبی به حداقل برسند.

✓ آنتی بیوتیک‌ها برای عفونت

✓ در بعضی از بیماران، مصرف داروهای ضد التهابی (کورتیکواستروئیدها) ممکن است سودمند باشد.

✓ امکان دارد داروهایی برای اضطراب یا افسردگی توصیه شود، اما این داروها باید با احتیاط مصرف شوند زیرا بیمار نباید زیاده از حد تحت اثرات آرام بخش و خواب‌آوری این داروها قرار گیرد.

✓ تجویز سایر داروها

❖ فعالیت

جهت انجام فعالیت لازم است موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

✓ بی‌حرکی طولانی مدت باعث افزایش ناتوانی می‌شود. اگر بیماری قلبی شدیدی وجود نداشته باشد، لازم است که بیمار با مشورت پزشک برنامه ورزشی منظمی مانند پیاده روی را دنبال کند.

✓ اقداماتی دیگر مثل کار درمانی، بازتوانی کاری و فیزیوتراپی نیز شاید توصیه شود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود مگر پزشک توصیه خاصی با توجه به علائم و نشانه‌ها داشته باشد، اما تغذیه مناسب برای حفظ سلامت مهم است. روزانه حداقل ۸-۱۰ لیوان مایعات بنوشید.

❖ در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

✓ اگر تب به علائم اضافه شود یا درد قفسه سینه افزایش یابد.

✓ اگر در خلط خون ظاهر شود یا خلط ضخیم شود.

✓ اگر حتی در زمانی که استراحت می‌کنید یا سرفه ندارید نیز تنگی نفس داشته باشید.

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

انسداد مزمن ریه

شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام پدر:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
جنس: ☐ مرد ☐ زن					

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اتمام نمایید:

مراقبت در منزل:

- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده کنید.
- از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.
- از خوردن غذاهای نفاخ، انبه، دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
- با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
- فعالیت هایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- در مورد مسافرت های هوایی یا پزشک معالج خود مشورت کنید.
- 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 محیط شلوغ و یا 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.
- از مواد محرک تنفسی مثل سیگار، قلیان و پپ پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- از افراد سرما خورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.
- در صورت توصیه پزشک اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد.
- در صورت توصیه پزشک باید روزانه وزن خود را چک کنید.
- اسهال های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.
- جهت تزریق واکسن آنفلوآنزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید
- به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید
- در صورت بروز علائم از قبیل تغییر رنگ و میزان خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب
- در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسهال

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ غذا را در دفعات زیاد و با حجم کم مصرف نمایید و رژیم غذایی توصیه شده را رعایت نمایید.
- ✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، در روز ۸-۶ لیوان مایعات جهت رقیق شدن و خروج خلط مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ زمان استراحت مابین تمرینات تنفسی داشته و در فعالیت تعادل داشته باشید.
- ✓ هر ۲ ساعت یک بار در تخت تغییر وضعیت دهید.

❖ مراقبت

- ✓ تنفس لب غنچه ای، تنفس دیافراگمی و داشتن سرفه های موثر جهت تخلیه ترشحات ریه و انجام فیزیوتراپی تنفسی در بهبود تنفس به شما کمک خواهد کرد.
- ✓ بخور مرطوب در کنار تخت جهت تسهیل در خروج ترشحات برای شما استفاده می شود.
- ✓ داشتن پوزیشن خاص در حین بستری (سر تخت ۳۰ درجه بالا و یا نیمه نشسته) به وضعیت جسمی شما کمک کرده و تنفس شما راحت تر می شود.
- ✓ در صورت استفاده از اکسیژن از طریق کانولا و ماسک از دستکاری آن اجتناب کنید.
- ✓ اضطراب خود را کاهش دهید چون کاهش اضطراب نیاز به اکسیژن را کمتر می کند. ایجاد تورم و اصطلاحاً پف کردن اندام ها به دلیل مصرف داروهای کورتیکواستروئید می باشد.
- ✓ بهداشت فردی را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- ✓ در صورت تنگی نفس و سرفه پرستار را آگاه کنید.

❖ دارو

✓ داروها طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما تجویز و طبقه استفاده از اسپری استنشاقی و اسپاسمی و آسمیاری به شما آموزش داده می‌شود.

❖ در استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید

- ✓ درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.
- ✓ ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.
- ✓ ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.
- ✓ قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی که نفس می‌کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
- ✓ به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه درحالی که اسپری همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید.
- ✓ بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی می‌شوند.
- ✓ جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط ها متصل به خود اجتناب کنید.



❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ سلنیوم و منیزیم هم در بهبود بیماری مهم هستند. (منابع عمده غذایی سلنیوم: غذاهای دریایی، جگر، قلمه و گوشت ماکیان) و (منابع جذب منیزیم: دانه‌ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره)
- ✓ رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری و سرشار از ویتامین ث (C) مصرف نمایید.
- ✓ روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات مصرف نمایید و از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند شکلات اجتناب نمایید.
- ✓ از دریافت وعده‌های غذایی پر حجم اجتناب کنید، مواد غذایی غنی از ویتامین‌های B6-A-C و روی را افزایش دهید بنابراین مقادیر بیشتری کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتغال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم مصرف کنید.
- ✓ برخی مواد غذایی از قبیل سیب، پیاز، مرکبات و توتها به علت وجود ماده ای به نام کوئرستین در تنظیم فعالیت سیستم ایمنی بدن نقش دارند سعی کنید در طول هفته پنج بار یا بیشتر از این مواد استفاده کنید.
- ✓ منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند: مغزها را بیشتر مصرف کنید. در صورتیکه مبتلا به آسم آلرژیک هستید. غذاهای آلرژیک را حذف کنید.
- ✓ فقط ۴ درصد مبتلایان به آسم، دچار آلرژیک غذایی هستند. غذاهایی که باید از رژیم غذایی این افراد (البته بسته به این که به کدام یک حساس هستند) حذف شوند عبارت هستند از: شیر، تخم مرغ، غذاهای دریایی و ماهی.
- ✓ مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ مفید است. گردو و ماهی از منابع خوب این اسیدهای چرب می‌باشند. البته در صورت ابتلا به آلرژیک غذایی به ماهی، مصرف ماهی باید از رژیم حذف شود.
- ✓ کافئین از طریق شل کردن ماهیچه‌ها، مجاری هوایی را باز می‌کند. مصرف ۲ تا ۳ لیوان چای در روز می‌تواند برای بزرگسالان مفید باشد.

❖ فعالیت

- ✓ ورزش منظم سبک انجام دهید و استراحت متناوب بین فعالیت‌ها داشته باشید و از فعالیت‌های سنگین اجتناب نمایید.
- ✓ بهتر است قبل از انجام ورزش، داروهای تجویز شده را استفاده نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ تمرینات ورزشی سنگین، آلرژن‌ها، گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گرد و غبار، دود سیگار، سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی، هیجانات و استرس‌ها و تغییر درجه حرارت از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم می‌باشند از آنها اجتناب کنید.
- ✓ از دستگاه بخور جهت مرطوب کردن محیط اطراف استفاده کنید.
- ✓ جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه کنید (سرفه مداوم و سه تایی) و تنفس لب غنچه ای انجام دهید (در حالی که لبهای خود را بحالت غنچه ای که حالت سوت زدن یا بوسیدن در آورده و بازدم انجام دهید).
- ✓ اتاق خواب خود را از مواد حساسیت زا و محرک به دور نگه دارید.
- ✓ از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید.
- ✓ از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.
- ✓ از مواد حساسیت زا و شیمیایی (بخصوص شوینده‌ها) دوری کنید.

- ✓ برای کاهش انزوا پرده ها را کشیده و درها را باز بگذارید.
- ✓ بهداشت دهان و حلق را رعایت نمایید.
- ✓ در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ نمایید و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی آب یا چای ولرم مصرف نموده و داروهای تجویز شده را مصرف نمایید.
- ✓ در صورت داشتن تنفس های تند و سریع و احساس کمبود اکسیژن، یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار داده و دم را طوری انجام دهید که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و تنفس لب غنچه ای را انجام داده و درحالی که با دست روی شکم به داخل فشار می‌دهید به آرامی بازدم کنید و دست روی سینه را به همان حال نگه دارید .

❖ دارو

- ✓ اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.
- ✓ در صورتی که دچار حمله آسم شدید هر ۲۰ دقیقه ۲ یا ۴ پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند.

هنگام استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید:

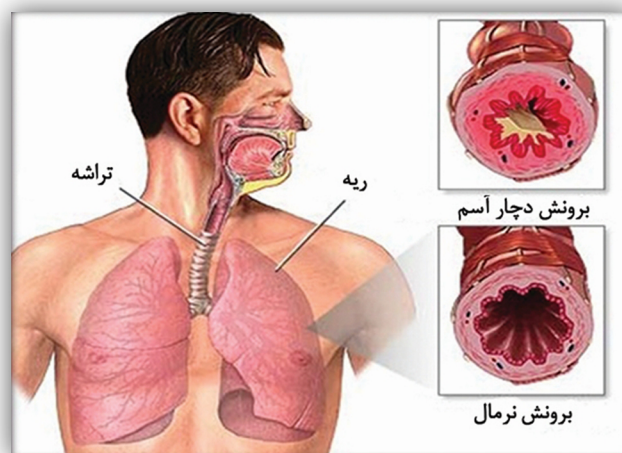
۱. درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.
۲. ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.
۳. ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.
۴. قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی که نفس می‌کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشاردهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
۵. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه درحالی که اسپری همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید.
۶. بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی می‌شوند.
۷. جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
۸. نکته: بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت داشتن حمله آسمی و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده توسط پزشک سریعاً به پزشک مراجعه و یا ۱۱۵ را مطلع نمایید.
- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، ادم ریه، سرفه های خشک و سخت سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید .

❖ شرح بیماری

عبارت است از یک بیماری مزمن همراه با حملات مکرر خس خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می‌تواند وجود داشته باشد اما ۵۰٪ از موارد، کودکان زیر ۱۰ سال هستند. آسم بیشتر در پسران رخ می‌دهد تا دختران، اما در آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود زنان سهم بیشتری را به خود اختصاص می‌دهند.



❖ علائم شایع

در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است علائم زیر در فرد بروز نماید:

- ✓ احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس
- ✓ خس خس سینه به هنگام بازدم
- ✓ سرفه، خصوصاً در شب، معمولاً همراه با خلط غلیظ، شفاف و زرد
- ✓ تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می‌شود.
- ✓ مشکل در تنفس
- ✓ انقباض عضلات گردن

علائم شدید حمله حاد:

در صورتی که فرد دچار حمله حاد آسم شود ممکن است علائم زیر در فرد بروز نماید:

- ✓ آبی شدن پوست
- ✓ خستگی زیاد
- ✓ تنفس صدادار شبیه خرخر
- ✓ ناتوانی در صحبت کردن

✓ تغییرات ذهنی و روانی، از جمله بی‌قراری یا گیجی

❖ علل

از عللی که می‌تواند منجر به بیماری آسم شود می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- ✓ التهاب ناشی از تماس با مواد حساسیت زا آن در مجاری هوایی و به دنبال آن ورم مجاری هوایی
- و غلیظ شدن ترشحات ریه (خلط) باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه‌ها و حملات آسم می‌شود.
- عواملی که می‌توانند این تغییرات را در بیماران آسمی ایجاد کنند عبارتند از:

- ✓ مواد حساسیت زا مثل گرده گیاهان، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات، کپک‌ها یا بعضی از غذاها
- ✓ عفونت‌های ریوی مثل برونشیت
- ✓ مواد آلاینده موجود در هوا، مثل دود و بوهای مختلف
- ✓ قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا سایر مواد، در قالب مواجهه شغلی

✓ عوامل افزایش دهنده خطر

- ✓ وجود سایر بیماری‌های حساسیتی، مثل اگزما یا تب یونجه
- ✓ سابقه خانوادگی آسم یا حساسیت‌های دیگر
- ✓ قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های خطر
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ مصرف بعضی از داروهای مثل آسپرین
- ✓ استرس‌های مختلف، عفونت‌های ویروسی، ورزش، ناراحتی عاطفی، بوهای زیانبار و دود تنباکو

❖ عواقب مورد انتظار

- در صورت درمان به موقع علائم را می‌توان با درمان و پایداری جدی به اقدامات پیشگیرانه کنترل نمود.
- ✓ نیمی از کودکان آسمی نهایتاً خوب خواهند شد.

❖ عوارض احتمالی

به دنبال بروز بیماری آسم ممکن است عوارض زیر در بیمار بروز نماید:

✓ نارسایی تنفسی

✓ عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم.

✓ پنوموتوراکس (وارد شدن هوا به

فضای اطراف ریه‌ها)

❖ فعالیت

در زمان بروز حملات آسم موارد زیر را جهت فعالیت مد نظر داشته باشید:

✓ فعالیت خود را حفظ کنید، اما از فعالیت‌های ورزشی ناگهانی

خودداری کنید. اگر به دنبال ورزش سنگین، حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید.

✓ درمان با داروهای گشادکننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می‌آورد.

✓ یکی از ورزش‌های مناسب برای بیماران آسمی شنا با مشورت می‌باشد.

❖ تشخیص و درمان

اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از:

✓ آزمایش خون

✓ بررسی‌های مربوط به کار ریه

✓ بررسی‌های مربوط به حساسیت که

معمولاً به کمک آزمون‌های پوستی انجام می‌گیرند.

❖ پیشگیری

در صورت بروز آسم با انجام اقدامات زیر می‌توانید بهبودی سریعتری داشته باشید این اقدامات عبارتند از:

✓ مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم

✓ روان درمانی یا مشاوره، در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد.

✓ درمان برای حساسیت زدایی از بعضی مواد حساسیت زای خاص.

✓ حتی‌المقدور مواد آلرژی‌زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید.

✓ داروهای را که به طور منظم استفاده می‌کنید همیشه به همراه داشته باشید.

✓ به هنگام حملات بنشینید.

✓ در زمان‌هایی از سال که مواد حساسیت زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود، اما از خوردن غذاهایی که به آن‌ها حساسیت دارید خودداری کنید.

✓ روزانه حداقل ۳ لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.

❖ در چه شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید؟

✓ شما دچار حمله آسمی شده‌اید که به درمان جواب نمی‌دهد. این یک اورژانس است!

✓ علائم جدید و بدون توجیه ایجاد شده باشند.

✓ داروهای مورد استفاده در درمان، عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

❖ داروها

ممکن است پزشک با توجه به علائم و شدت حملات آسم برای شما داروهای زیر را تجویز نماید:

✓ اسپری‌های ضد حساسیتی استنشاقی

✓ اسپری‌های استنشاقی که راه‌های هوایی را گشاد می‌کند.

✓ اسپری‌های استنشاقی که التهاب را کم می‌کند. (کورتیکواستروئیدها)

✓ سایر داروها که بستگی به وضعیت بیمار دارد.

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آسم

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام پدر:
نام:	پیش:	پزشک معالج:	تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد
آفاق:	تخت:	تاریخ پذیرش:	تشخیص (علت بستری):	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اتمام نمایید:

مراقبت در منزل:

- از غذاهای دریایی، جگر، قلوه، دانه‌ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره، کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتقال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم بیشتر استفاده کنید.
- روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات مصرف کنید و از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند شکلات اجتناب کنید.
- از دریافت وعده‌های غذایی پر حجم از قبیل سیب، پیاز، مرکبات و توت‌ها اجتناب کنید.
- غذاهایی که ممکن است حساسیت ایجاد کند را حذف کنید. مصرف ۲ تا ۴ لیوان چای در روز می‌تواند برای بزرگسالان مفید باشد.
- ورزشی منظم سبک انجام دهید و استراحت، مثلاً بین فعالیت‌ها داشته باشید و از فعالیت‌های سنگین اجتناب کنید.
- بهتر است قبل از انجام ورزش، داروهای تجویز شده را استفاده کنید.
- از تمرینات ورزشی سنگین، بازی، مواد خسایش زا (گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گرد و غبار، سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی، هیجانات و استرس‌ها و تغییر درجه حرارت (از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم) اجتناب کنید. از دستگاه بخور جهت مرطوب کردن محیط اطراف استفاده کنید.
- جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه کنید (سرفه مداوم و سه تایی). از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید.
- اتالی خواب خود را از مواد حساسیت زا و محرک به دور نگه دارید. بهداشت دهان و حلق را رعایت کنید.
- در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ کنید و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی آب یا چای ولرم مصرف نموده و داروهای تجویز شده را مصرف کنید.
- در صورت داشتن تنفس‌های تند و سریع و احساس کمبود اکسیژن، یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار داده و دم را بطوری انجام دهید که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و تنفس لب غنچه ای را انجام داده و درحالی که با دست روی شکم به داخل فشار می‌دهید به آرامی بازدم کنید و دست روی سینه را به همان حال نگه دارید.
- اسپری مشخ کننده برونشی را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.
- در صورتی که دچار حمله آسم می‌شوید هر ۲۰ دقیقه ۲ یا ۴ پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند.
- در استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید
- ضرب اسپری را برداشته و آن را به خوبی نکان دهید. ابتدا ۲ الی ۳ تنفس عمیق انجام دهید.
- طرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شصت در پایین طرف قرار گیرد.
- قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی که نفس می‌کشید با انگشت اشاره طرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
- به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه درحالی که اسپری همچنان در دهان شما است چند نفس بکشید.
- بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری‌ها باعث بروز برفک دهانی می‌شوند.
- جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
- نکته: بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک، مرکز درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید
- در صورت داشتن حمله آسمی و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده توسط پزشک
- در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، ادم ریه، سرفه های خشک و سخت

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ کاهش وزن و ورزش به میزان کاهش در کنار یک رژیم غذایی مناسب مفید می باشد.
- ✓ مواد غذایی پرکالری، پرپروتئین، پر ویتامین (ویتامین ث C) مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده های 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 آنزیم های بدن می شود و همچنین سبب شل شدن عضلات مجاری هوایی می گردد که در آجیل، سبزیجات با رنگ سبز تیره، غذاهای دریایی و حبوبات موجود است.
- ✓ روغن های امگا ۳ مانند: روغن ماهی، سویا و سبزیجات منبع غنی از امگا ۳ می باشد و به خاطر کاهش التهاب توصیه به مصرف آن ها می شوند.
- ✓ مصرف روغن های امگا را محدود نمایید (روغن درت، آفتابگردان و...)

❖ فعالیت

- ✓ هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- ✓ فعالیت هایی مثل 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، در وضعیت خم شده به جلو و با لب های 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 نمائید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس، اکسیژن برای شما کار گذاشته می شود. در صورت بروز و یا تغییر علائم پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمائید.
- ✓ 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 نمائید.
- ✓ 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 ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.
- ✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید.
- ✓ در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط، تنگی نفس و سرفه به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن سرفه های خشک و تنگی نفس به پزشک گزارش دهید.

❖ دارو

- ✓ داروها شامل آنتی بیوتیک (از بین بردن عفونت)، گشاد کننده برونش (تنفس راحت تر)، کورتیکو استروئیدها (کاهش التهاب) و سایر داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و زمان های مشخص شده به شما داده می شود.



❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده نمائید.
- ✓ 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 ۱۰-۸ 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 زا را از خود دور کنید.
- ✓ با توجه به خطر مقاومت نیست به آنتی بیوتیکی 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

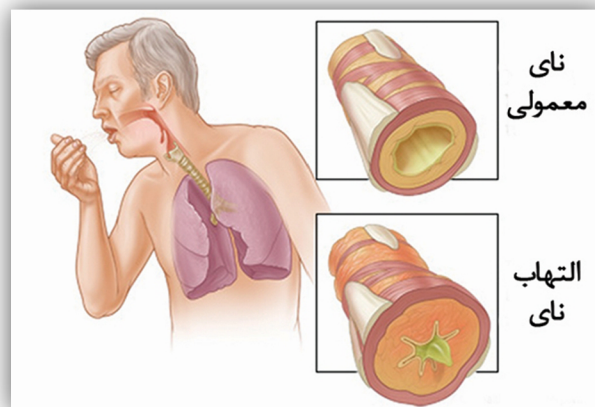
- ✓ آنتی بیوتیک‌ها را به موقع استفاده کنید، درمان را کامل و در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ گشاد کننده‌های استنشاقی را ۱۵ دقیقه قبل از کورتیکو استروئیدهای استنشاقی استفاده کنید.
- ✓ جهت تزریق واکسن آنفلوانزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.

❖ 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

❖ شرح بیماری

برونشیت مزمن عبارت است از التهاب مزمن و تخریب مجاری تنفسی، با یا بدون عفونت. این بیماری به طور شایع با سیگار کشیدن ارتباط دارد.



❖ علائم شایع بیماری

در صورتی ابتلا به این بیماری ممکن است علائم زیر در شما بروز نماید:

- ✓ سرفه مکرر، یا حمله سرفه‌های پشت سر هم
- ✓ تنگی نفس
- ✓ ضخیم بودن خلط و مشکل در تخلیه آن با سرفه (میزان و تولید خلط بسته به وجود یا عدم وجود عفونت، متغیر است).

❖ علل شایع بیماری

تحریک یا عفونت مکرر مجاری تنفسی، موجب می‌شود مجاری تنفسی ضخیم شده، فضای درون آنها که محل عبور هوا است باریکتر شده، و خاصیت ارتجاعی آنها کاهش یابد. مواد تحریک‌کننده عبارتند از مواد حساسیت زاء، آلودگی هوا و دود سیگار

عوامل شایع افزایش دهنده خطر ابتلا به بیماری عبارتند از:

- ✓ سیگار کشیدن (بزرگترین عامل خطر)
- ✓ بعضی از بیماری‌های ریوی
- ✓ سابقه خانوادگی بیماری‌های دستگاه تنفسی
- ✓ قرار گرفتن زیاد در معرض آلودگی هوا
- ✓ تغذیه نامناسب

✓ چاقی

❖ تشخیص

بسیاری از بیماری‌های ریوی و قلبی علائمی مشابه با علائم برونشیت مزمن دارند. پزشک پس از شرح حال و معاینه با کمک آزمایشات تشخیصی می‌تواند این بیماری‌ها را رد کرده و به تشخیص رسید.

❖ پیشگیری

جهت پیشگیری و کاهش علائم بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:

- ✓ با درمان، بیماری خوب نمی‌شود، اما علائم بیماری تخفیف یافته و از بروز عوارض جلوگیری می‌شود.
- ✓ اگر در جایی زندگی یا کار می‌کنید که آلودگی هوا شدید است، حتی المقدور از آن اجتناب کنید یا آلودگی آن را کاهش دهید.
- ✓ سیگار کشیدن را ترک کنید.
- ✓ به فکر تغییر شغل و نصب سیستم تهویه مطبوع فیلتردار و با قابلیت کنترل رطوبت در منزل خود باشید.
- ✓ از قرار گرفتن در معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.
- ✓ اگر کارهایی مثل فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن، و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه شوند، از آنها خودداری کنید.
- ✓ روش تخلیه مجاری تنفسی و تنفس عمیق را یاد بگیرید و اجرا کنید.

❖ درمان دارویی

ممکن است پزشک با توجه به شدت و علائم بیماری برای شما داروهایی را تجویز کند که عبارتند از:

- ✓ آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت مزمن یا مکرر
- ✓ داروهای گشادکننده مجاری تنفسی برای باز کردن مجاری تنفسی.
- ✓ امکان دارد برحسب مورد، داروهای دیگری نیز تجویز شوند.

❖ فعالیت در زمان ابتلا به بیماری

جهت انجام فعالیت هیچ گونه محدودیتی وجود ندارد. مگر اینکه پزشک توصیه خاصی با توجه به علائم و نشانه‌ها برای شما داشته باشد.

❖ رژیم غذایی

رژیم غذایی نیز هیچ محدودیتی ندارد. (مگر اینکه پزشک توصیه خاصی با توجه به علائم و نشانه‌ها برای شما داشته باشد).
✓ جهت حفظ ضخامت ترشحات ریه روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

❖ در چه شرایط به پزشک مراجعه کنید؟

- در صورت بروز علائم زیر لازم است که به پزشک مراجعه نمایید:
- ✓ اگر تب یا استفراغ رخ دهد.
 - ✓ اگر در خلط خون ظاهر شود.
 - ✓ اگر درد سینه افزایش یابد.
 - ✓ اگر تنگی نفس حتی در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی‌کنید، وجود داشته باشد.
 - ✓ اگر خلط شما علی‌رغم تلاش برای رقیق کردن آن غلیظ تر شود.

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

برونشیت مزمن

شماره پرونده:

نام خانوادگی:

نام:

بخش:

پزشک معالج:

اتاق:

تخت:

تاریخ تولد:

تشخیص (علت بستری):

تاریخ پذیرش:

جنس: ☐ مرد ☐ زن

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اتمام نمایید:

مراقبت در منزل:

- از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.
- از خوردن غذاهای غلیظ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
- فعالیت هایی مثل حمام کردن، لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- اگر کارهایی مثل قریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه می شود، از آنها خودداری کنید.
- برای حفظ رطوبت محیط (کمک به رقیق شدن ترشحات ریه و خروج خلط) از بخور استفاده کنید.
- مصرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.
- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید.
- در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید.
- از قرار گرفتن در محیط شلوغ و یا ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- از مواد محرک تنفسی مثل سیگار، قلیان و پپس پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.
- فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید.
- از قطع داروها یا مصرف برخی از داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- آنتی بیوتیک ها را به موقع استفاده کنید، درمان را کامل کنید و در صورت بروز واکنش های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید
- تب یا استفراغ، خلط خونی، افزایش درد، تنگی نفس در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی کنید.
- بدتر شدن علائم یا وجود استفاده از داروهای تجویز شده

