دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص بیماران مبتلا به بیماری های انسدادی مزمن ریه

توصیه می شود تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید زیرا کاهش اضطراب نیاز به اکسیژن را کمتر میکند.

کاهش وزن در این بیماری شایع است پس وزن خود را کنترل کنید.

به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه شود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد.اکسیژن بهترین دارو برای افزایش طول عمر در این بیماران می باشد.

از کشیدن سیگار و قلیان و پیپ خودداری شود.

برای رقیق کردن ترشحات مایعات فراوان مصرف کنید.

هنگام آلودگی هوا ار منزل خارج نشوید ودر معرض هوای گرم و مرطوب قرار نگیرید.

توصیه می شود با مشورت پزشک علیه هموفیلوس آنفولانزا و پنومونی استروپتوکوک واکسیناسیون انجام دهید و هر پنج تا هفت سال یکبار واکسن آنفولانزا وپنوموکوک را تزریق کنید.

فعالیتهائی 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 کند.

برای پاک کردن راه هوائی آرام و به صورت کنترل شده سرفه موثر کنید.

بیمار باید روزانه عمل تنفس را به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه در مقابل نوعی مقاومت خارجی انجام دهد.

در افراد دارای بیماری های مزمن انسدادی ریه، سرماخوردگی معمولی و یا آنفلوانزا می تواند به سادگی به ذات الریه تبدیل شود. پس بهتر است شمایی که دارای بیماری های مزمن انسدادی ریه می باشید، از جاهای شلوغ و از افراد بیمار دوری کنید.

هر سال واکسن آنفلوانزا و هر ۵ سال، واکسن ذات الریه را تزریق کنید.

فعال باشید .افرادی که به راحتی تنفس نمی کنند، احساس خوبی در ورزش کردن ندارند. ورزش کردن باعث تغییر عملکرد ریه نمی شود، اما باعث بهبود بخشیدن به عضلات و عملکرد قلب می شود.

ورزش باعث می شود اکسیژن در خون جریان داشته باشد و بر عضلات اثر بگذارد و استقامت را افزایش دهد.

تنفس با لب های کمی بسته را انجام دهید. برای این کار راحت در یک جا بنشینید و یک دم عمیق از طریق بینی، بکشید. لب های خود را ببندید و بازدم کنید (لب ها باید درست مانند سوت زدن مقداری باز باشد).

حداکثر فشار در ورزش تا زمانی است که بتوانید به راحتی صحبت کنید.

توجه: هوا را با فشار از ریه ها خالی نکنید، بلکه باید زمان بازدم سه برابر زمان دم باشد. این روش هنگامی که تنگی نفس دارید، به شما کمک خواهد کرد تنفس خود را تنظیم کنید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

-علائم عفونت مثل تب ، تغییر رنگ،مشخصات خلط مثل تغییر رنگ و قوام خلط

تنگی نفس شبانه،ورم پاها،افزایش وزن و خواب آلودگی روزانه

داروهای مصرفی منزل:

زمان و مکان مراجعه بعدی:

کمیته آموزش و پژوهش بیمارستان آموزشی –درمانی نهم دی گروه آموزش به بیمار تابستان۹۶

در صورت هر گونه مشکل یا سوال با شماره ۱۹- ۵۲۲۲۶۰۱۶داخلی۲۲۵ تماس بگیرید