



فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص

copd

کد محتوا: ۱۵۹

شماره پرونده: Unit Number:

پزشک معالج: Attending Physician:	بخش: Ward:	نام : Name :	نام خانوادگی: Family:
تاریخ پذیرش: Date of Admission:	اتاق: Room:	تاریخ تولد: Data of Birth :	نام پدر: Fathers Name:
	تخت: Bed:		

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های لازم در منزل

*درمان باید مدام العمر باشد مهمترین نکته ترک سیگار است.
 *ترک سیگار و مصرف اکسیژن که به تجویز پزشک صورت می گیرد طول عمر شما را زیادتر خواهد کرد.
 از تماس با گرد و غبار غلیظ، دود سیگار و قلیان جدا پرهیز نمایید.
 اتاق دارای تهویه مناسب باشد
 *مایعات بنوشید نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط می شود و تخلیه ترشحات براحتی صورت می گیرد
 *از افراد سرماخورده فاصله بگیرید.
 *بهداشت دهان و دندانان را رعایت کنید.
 * خواب و استراحت کافی داشته باشید و استرس و اضطراب خود را کنترل کنید عوامل استرس زا میتواند دوره های سرفه را افزایش دهد.
 *در مکانهای شلوغ حتما ماسک بزنید و فاصله را با سایر افراد رعایت کنید.
 *چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید، از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.
 *فعالتهای روزانه خود را به تدریج شروع کرده و هنگامی که احساس خستگی و تنگی نفس اکردید استراحت کنید.
 ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

* داروهایتان را مثل اسپری ها، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی مثل کورتون ها را مطابق آنچه پزشک برای شما دستور داده استفاده کنید از قطع خودسرانه داروها خودداری نمایید.
 * از مصرف داروهای ضد سرفه، آرام بخش و خواب آور اجتناب شود زیرا باعث تضعیف عملکرد تنفسی می شود .
 *برای آگاهی از نحوه مصرف داروها به آدرس سایت که در صفحه بعد نوشته شده مراجعه نمایید

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

مهر و امضاء پرستار

مهر و امضاء پزشک

کد رهگیری دارو:

*انجام تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید در هوای مناسب (نه گرم نه سرد) تا عضلات تنفسی شما قوی شود.

* اگر افزایش وزن دارید سعی کنید تا به وزن مناسب برسید.

*در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

*برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو با لبهای غنچه انجام دهید*اول پاییز جهت واکسیناسیون آنفولانزا، با پزشک خود مشورت نمایید .

اکسیژن درمانی:

✓ در صورت نیاز به اکسیژن بایستی ، طریقه استفاده ازکپسول اکسیژن و دستگاه اکسیژن ساز به شما آموزش داده شود.

✓ برای جلوگیری از خشکی مخاط دهان و بینی، در قسمت مرطوب کننده دستگاه اکسیژن تا خط نشانه آبریزید

✓ میزان اکسیژن خروجی بستگی به تشخیص پزشک معالج دارد. اکسیژن را به مقدار توصیه شده دریافت کنید از اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید.

باتوجه به محدود بودن ظرفیت کپسول (۳ تا ۴ ساعت) بنابراین بل از اتمام کپسول نسبت به تا مین اکسیژن اقدام کنید . توجه داشته باشید هرچه میزان اکسیژن خروجی بیشتر تنظیم شود کپسول زودتر خالی می شود. با مشاهده عقربه گیج مانومتر از پر بودن کپسول مطمئن شوید (۱۰۰ تا ۱۴۰ بار)

✓ مراقب باشید لوله ماسک اکسیژن(کانولا) طولانی مدت و پیوسته روی لاله گوش قرار نگیرد چون باعث زخم می شود.(با قرار دادن پنبه از زخم لاله گوش پیشگیری کنید)

✓ اکسیژن گازی است که به سرعت آتش می گیرد بنابراین : * بازگذاشتن آن خطرناک است

*هرگز روغن، مواد ضد عفونی کننده دارای گلیسرین، به محل اتصال شیر کپسول اکسیژن برخورد نکنند، زیرا موجب انفجار میشود کپسول اکسیژن را در جای خود محکم کنید، افتادن کپسول مخاطراتی را در پی دارد.

* کپسول را مجاور وسایل گرمایشی و مواد اشتعال زا قرار ندهید ، کبریت و سیگار در اطراف کپسول روشن نکنید.

رژیم غذایی :

* غذاهای پرکالری ، پر پروتئین ، میوه و سبزیجات مثل شیر، تخم مرغ، ماهی ، گوشت کم چرب، غلات ، جوانه گندم، اسفناج، گوجه فرنگی، سوپ، فندق، موز، گلابی، سیب،، پرتقال، آلو و کشمش ، پنیر ، گردو مصرف نمایند*.

* تعداد وعده های غذایی را افزایش ولی حجم غذا را در هر وعده کاهش دهید.

* اجتناب از مصرف غذاهای نفاخ مثل کلم، بادمجان ، پیاز و حبوبات (حبوبات را ۲۴ ساعت قبل از استفاده خیس کرده و چند نوبت آب آن را عوض نمایند .)

* از مصرف زیاد مواد کافئین دار مانند چای، قهوه، شکلات پرهیز کنید .

; * رژیم غذایی کم نمک و کم چربی را رعایت کنید و از مصرف ادویه ، ترشی ، غذای سرخ کردنی ، نوشابه ، الکل ، سیگار و قلیان پرهیز کنید
* در شبانه روز ۶تا ۸ لیوان آب بنوشید (اگر محدودیت پزشکی ندارید)

علائم هشدار دهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود

در صورت بروز علائم (گیجی و خواب آلودگی، دیسترس تنفسی، بی نظمی در ضربان قلب ، تب و بی اشتهاهی، احساس فشردگی قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی، تب، خلط بدبو و سبزرنگ، عدم تحمل فعالیت) در صورت امکان به بیمارستان مراجعه نموده یا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

❖ با سخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ شماره تماس بخش:

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید: ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار

(سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

خوب است بدانیم:

کد ۷۲۴: ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی .در صورت بروز علائم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها (دست و پا) ،

گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار (کمتر از ۳ ساعت) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان (بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیمار تان شوید