

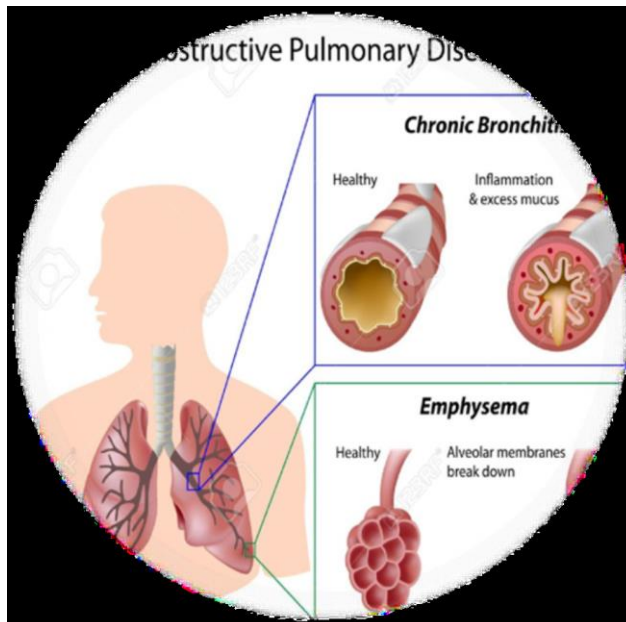


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

نارسای مزمن تنفسی

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس

کدسند: ۱۰۰۰۰/ EH-MN/Pat Edu Pam/

- با مشاهده عقربه مانومتر، از پر یا خالی بودن کپسول مطمئن شوید. (بین ۱۰۰ تا ۱۴۰ بار)
- مراقب باشید لوله ماسک اکسیژن (کانولا) به صورت طولانی مدت و پیوسته روی لاله گوش قرار نگیرد چون باعث زخم می شود.
- در صورت نیاز مداوم به اکسیژن بهتر است دستگاه اکسیژن ساز تهیه شود و در منزل به راحتی استفاده نمایید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک را مطلع سازید:

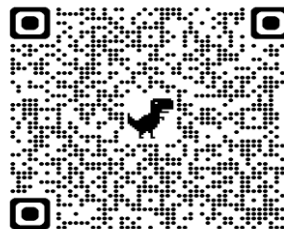
تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها، تب

منبع: پرستاری برونر سوارث

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

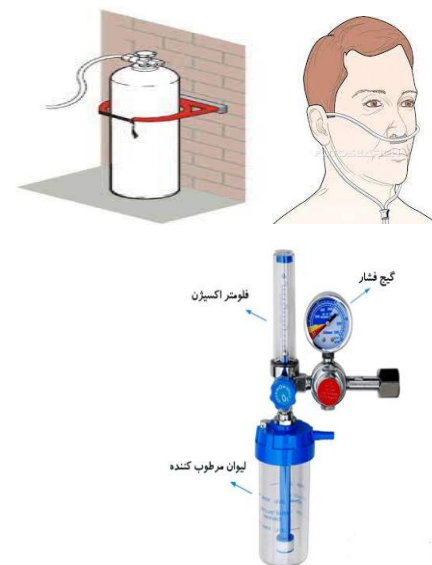
شماره داخلی ۱۴۴۶

جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید



توصیه هایی در مورد کپسول اکسیژن در منزل :

- میزان اکسیژن دریافتی بستگی به نظر پزشک معالج دارد.
- هرگز روغن، مواد ضد عفونی کننده دارای گلسیرین به محل اتصال شیر کپسول اکسیژن برخورد کند، زیرا موجب انفجار می شود.
- کپسول اکسیژن را در جای خود محکم کنید، افتادن کپسول اکسیژن مخاطراتی دارد.
- کپسول را در مجاورت وسایل گرمایشی و مواد اشتعال زا قرار ندهید و از روشن کردن کبریت و سیگار در اطراف کپسول خودداری کنید.
- با توجه به محدود بودن ظرفیت کپسول اکسیژن (۳-۴ ساعت) قبل از اتمام کپسول نسبت به تامین اکسیژن اقدام کنید. توجه داشته باشید هر چه میزان اکسیژن خروجی بیشتر تنظیم شود، اکسیژن زودتر خالی می شو



انسداد مزمن ریوی

یکی از بیماریهای ریوی که جریان هوایی را که شما تنفس می کنید بخصوص در بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی و پاسخ به ذرات مضر و گازها وجود داشته باشد.

علائم نارسایی تنفسی:

تنگی نفس، سرفه، دفع خلط، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن، خستگی و سیانوز از علائم این بیماری است.

عوامل خطرزا:

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است.

از عوامل دیگر: زمینه ارثی

آلودگی هوا مانند (گرد و خاک، دود و...)

تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات و دود)

را می توان نام برد.

عوارض:

مهمترین عارضه ی این بیماری نارسایی تنفسی و عارضه ی دیگر این بیماری ذات الریه (پنومونی) است.

تغذیه:

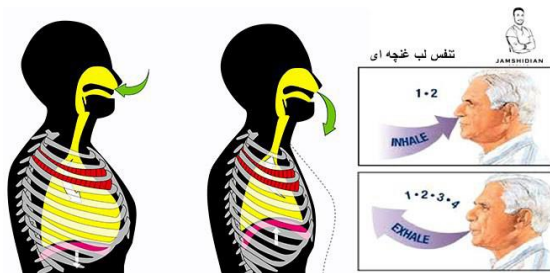
- مواد غذایی پرپروتئین و پرکالری
- تعداد وعده های غذایی را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- غذاهای نفاخ (کلم، حبوبات، بادمجان و...) را مصرف نکنید.
- از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار خودداری نمایید.
- میوه و سبزیجات بیشتر دریافت نمایید.
- مایعات بیشتر بنوشید.
- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین کا، ث، آ، اسید فولیک باشد.
- رعایت بهداشت برای شما ضروری است.

خواب و استراحت و توصیه های خودمراقبتی:

- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.
- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
- از مخدرها و مسکن ها دوری کنید.
- روزانه در هوای آزاد ورزش کنید.
- ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمایید تا در شب بتوانید به راحتی بخوابید.
- برای حفظ رطوبت محیط از بخر استفاده نمایید.
- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.

اقدامات درمانی:

- برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته (۲ ثانیه همراه با بازدم طولانی (۴ ثانیه) در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.



- از قرار گرفتن در محیط های خیلی گرم و سرد بپرهیزید. در صورت قرار گرفتن در محیط های سرد، از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید. کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.
- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
- از مخدر ها و مسکن ها استفاده نکنید. تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود.
- فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیتها را افزایش دهید.
- از قرار گرفتن در محیط های شلوغ بپرهیزید.
- مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید
- در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن با پزشک خود مشورت کنید.
- اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده نمایید و همیشه اسپری تنفسی خود را به همراه داشته باشید و در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.