

راهنمای آموزشی بیمار (آموزش پس از ترخیص و مراقبت در منزل)

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

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، ادویه 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.
فعالیت‌هایی 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 مسافرت‌های هوایی با 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 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.
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.
در صورت توصیه پزشک اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد.
در صورت توصیه پزشک باید روزانه وزن خود را چک کنید.
اسپری‌های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش‌های داده شده به روش صحیح 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.
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 اندام‌ها و تب
در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری

