

## 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:

مایعات بیشتر بنوشید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. این کار موجب رقیق شدن ترشحات و آسان تر شدن تخلیه آنها با سرفه می‌شود. رژیم غذایی سرشار از انواع میوه‌جات و سبزیجات داشته باشید. مصرف انواع غلات سبوس دار را افزایش دهید. از لبنیات کم چرب در رژیم غذایی خود استفاده کنید. مواد غنی از پروتئین مانند گوشت کم چرب، گوشت مرغ و دیگر پرندگان بدون پوست، محصولات فرآوری شده سویا، حبوبات، نخود آجیل و انواع دانه‌ها را مصرف کنید. تا جای ممکن گوشت مرغ را جایگزین گوشت قرمز کنید. مصرف نمک را محدود کنید. از مصرف اسیدهای چرب مضر موجود در روغن‌های جامد خودداری کنید. مصرف غلات فرآوری یا تصویبه شده را کاهش دهید و سعی کنید از انواع غلات کامل مانند جو دو سر، برنج قهوه‌ای، گندم کامل یا محصولات تهیه شده از غلات کامل مانند نان سبوس‌دار، نان جو .... استفاده کنید. هیچگاه سیگار نکشید. واکسن آنفلوآنزا و ذات‌الریه تزریق کنید. روش تخلیه ترشحات و خلط را با استفاده از تغییر وضعیت بدن فرا بگیرید و این کار را روزانه دو بار انجام دهید. زیر پایه‌های جلویی تخت را ۷/۵-۱۲/۵ سانتیمتر بالا بیاورید تا ترشحات مخاطی در لوب‌های تحتانی ریه‌ها جمع نشوند. اگر در محل کار شما آلودگی هوا شدید است، حتی‌الامکان سعی کنید که کمتر در معرض این هوا قرار بگیرید، و اگر لازم بود، شغل خود را عوض کنید. در خانه سیستم تهویه مطبوع فیلتردار و با کنترل رطوبت نصب کنید. اگر کارهایی چون فریاد زدن، خندیدن با صدای بلند، گریه کردن، فعالیت شدید، یا تغییرات ناگهانی دمای محیط موجب بروز حملات سرفه شوند، از آنها اجتناب کنید. بهداشت دندان و دهان را دقیقاً رعایت کنید. اگر سابقه آلرژی دارید، سعی کنید در معرض موارد آلرژی‌زا قرار نگیرید.

**در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید**

در صورت بروز عفونت ریوی و بروز علائمی چون تب، خلط خونی، زخمی تر شدن خلط علی‌رغم درمان، تغییر رنگ یا دیگر خصوصیات خلط در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده

