



مرکز آموزشی، درمانی شهید  
دکتر بهشتی (قم)

راهنمای پرستاری

# سیستم تنفسی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قم  
مرکز آموزشی، درمانی شهید دکتر بهشتی قم



### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مواد غذایی پرکالری، پر پروتئین، پر ویتامین (C، اسید فولیک و ...) مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده های غذایی را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- ✓ میوه و مایعات بیشتر مصرف کنید.
- ✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم، حبوبات و ...) خودداری کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- ✓ فعالیت هایی 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 کنید.

### ❖ مراقبت

- ✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس، به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس (بخصوص شب)، برای شما اکسیژن کار گذاشته می شود. در صورت بروز و یا تغییر علائم، پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمائید.
- ✓ جهت رقیق کردن ترشحات، مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ✓ برای حفظ رطوبت از بخور استفاده کنید.
- ✓ جهت خروج خلط در فیزیوتراپی قفسه سینه و گرفتن نمونه جهت آزمایش همکاری نمائید.
- ✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.
- ✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید.
- ✓ در صورت وجود تب، تغییر در رنگ و مقدار خلط، تنگی نفس و سرفه به پزشک اطلاع دهید.

### ❖ دارو

- ✓ داروهایی شامل آنتی بیوتیک، گشاد کننده برونش (اسپری)، کورتیکواستروئیدها (هیدروکورتیزون و ...) و سایر داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و زمان های مشخص شده به شما داده می شود.



#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین ، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات ، میوه و ...) استفاده نمائید.
- ✓ از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولاو شکلات خودداری کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای نفاخ ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.

#### ❖ فعالیت

- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
- ✓ فعالیت هائی 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 کنید.
- ✓ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

#### ❖ مراقبت

- ✓ 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 وشال 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.
- ✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.
- ✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار (قلیان و پیپ) پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- ✓ از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.
- ✓ به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه میشود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد(در صورت صلاحدید پزشک)
- ✓ کاهش وزن در این بیماری شایع است پس باید روزانه وزن خود را چک کنید.

#### ❖ دارو

- ✓ اسپری های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.
- ✓ گشاد کننده های استنشاقی را ۱۵ دقیقه قبل از کورتیکو استروئید های استنشاقی 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.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم از قبیل تغییر رنگ تغییر میزان خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب
- ✓ در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان



### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ غذا را در دفعات زیاد و با حجم کم مصرف نمایید و رژیم غذایی توصیه شده را رعایت نمایید.
- ✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، در روز ۸-۶ لیوان مایعات جهت رقیق شدن و خروج خلط مصرف کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ زمان استراحت مابین تمرینات تنفسی داشته و در فعالیت تعادل داشته باشید.
- ✓ هر ۲ ساعت یک بار در تخت تغییر وضعیت دهید.

### ❖ مراقبت

- ✓ تنفس لب غنچه ای، تنفس دیافراگمی و داشتن سرفه های موثر جهت تخلیه ترشحات ریه و انجام فیزیوتراپی تنفسی در بهبود تنفس به شما کمک خواهد کرد.
- ✓ در صورت تجویز پزشک معالج به صورت متناوب بخور مرطوب در کنار تخت جهت تسهیل در خروج ترشحات برای شما استفاده می شود.
- ✓ داشتن پوزیشن خاص در حین بستری (سر تخت ۳۰ درجه بالا و یا نیمه نشسته) به وضعیت جسمی شما کمک کرده و تنفس شما راحت تر می شود.
- ✓ در صورت استفاده از اکسیژن از طریق کانولا و ماسک از دستکاری آن اجتناب کنید.
- ✓ اضطراب خود را کاهش دهید چون کاهش اضطراب نیاز به اکسیژن را کمتر می کند.
- ✓ ایجاد تورم و اصطلاحاً پف کردن اندام ها به دلیل مصرف داروهای کورتیکواستروئید می باشد.
- ✓ بهداشت فردی را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- ✓ در صورت تنگی نفس و سرفه پرستار را آگاه کنید.

❖ دارو

✓ داروها طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما تجویز و طبقه استفاده از اسپری استنشاقی و آسمیاری به شما آموزش داده می‌شود.

❖ در استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید

- ✓ درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.
- ✓ ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.
- ✓ ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.
- ✓ قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی‌که نفس می‌کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
- ✓ بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری‌ها باعث بروز برفک دهانی می‌شوند.
- ✓ جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها متصل به خود اجتناب کنید.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ سلنیوم و منیزیم هم در بهبود بیماری مهم هستند. (منابع عمده غذایی سلنیوم: غذاهای دریایی، جگر، قلوه و گوشت ماکیان) و (منابع جذب منیزیم: دانه‌ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره)
- ✓ رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری و سرشار از ویتامین ث (C) مصرف نمایید.
- ✓ روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات مصرف نمایید و از مصرف غذاهای حساسیت‌زا مانند شکلات اجتناب نمایید.
- ✓ از دریافت وعده‌های غذایی پر حجم اجتناب کنید، مواد غذایی غنی از ویتامین‌های B6-A-C و روی را افزایش دهید بنابراین مقادیر بیشتری کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتغال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم مصرف کنید.
- ✓ برخی مواد غذایی از قبیل سیب، پیاز، مرکبات و توتها به علت وجود ماده ای به نام کوئرستین در تنظیم فعالیت سیستم ایمنی بدن نقش دارند سعی کنید در طول هفته پنج بار یا بیشتر از این مواد استفاده کنید.
- ✓ منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند: مغزها را بیشتر مصرف کنید. در صورتیکه مبتلا به آسم آلرژیک هستید. غذاهای آلرژیک را حذف کنید.
- ✓ فقط ۴ درصد مبتلایان به آسم، دچار آلرژیک غذایی هستند. غذاهایی که باید از رژیم غذایی این افراد (البته بسته به این که به کدام یک حساس هستند) حذف شوند عبارت هستند از: شیر، تخم مرغ، غذاهای دریایی و ماهی.
- ✓ مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ مفید است. گردو و ماهی از منابع خوب این اسیدهای چرب می‌باشند. البته در صورت ابتلا به آلرژیک غذایی به ماهی، مصرف ماهی باید از رژیم حذف شود.
- ✓ کافئین از طریق شل کردن ماهیچه‌ها، مجاری هوایی را باز می‌کند. مصرف ۲ تا ۳ لیوان چای در روز می‌تواند برای بزرگسالان مفید باشد.

### ❖ فعالیت

- ✓ ورزش منظم سبک انجام دهید و استراحت متناوب بین فعالیت‌ها داشته باشید و از فعالیت‌های سنگین اجتناب نمایید.
- ✓ بهتر است قبل از انجام ورزش، داروهای تجویز شده را استفاده نمایید.

### ❖ مراقبت

- ✓ تمرینات ورزشی سنگین، آلرژن‌ها، گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گرد و غبار، دود سیگار، سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی، هیجان‌نا و استرس‌ها و تغییر درجه حرارت از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم می‌باشند از آنها اجتناب کنید.
- ✓ از دستگاه بخور به صورت متناوب جهت مرطوب کردن محیط اطراف استفاده کنید.
- ✓ جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه کنید (سرفه مداوم و سه تایی) و تنفس لب غنچه ای انجام دهید (در حالی که لبهای خود را بحالت غنچه ای که حالت سوت زدن یا بوسیدن در آورده و بازدم انجام دهید).
- ✓ اتاق خواب خود را از مواد حساسیت‌زا و محرک به دور نگه دارید.
- ✓ از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید.
- ✓ از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.
- ✓ از مواد حساسیت‌زا و شیمیایی (بخصوص شوینده‌ها) دوری کنید.

- ✓ برای کاهش انزوا پرده ها را کشیده و درها را باز بگذارید.
- ✓ بهداشت دهان و حلق را رعایت نمایید.
- ✓ در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ نمایید و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی آب یا چای ولرم مصرف نموده و داروهای تجویز شده را مصرف نمایید.
- ✓ در صورت داشتن تنفس های تند و سریع و احساس کمبود اکسیژن، یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار داده و دم را طوری انجام دهید که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و تنفس لب غنچه ای را انجام داده و درحالی که با دست روی شکم به داخل فشار می‌دهید به آرامی بازدم کنید و دست روی سینه را به همان حال نگه دارید .

#### ❖ دارو

- ✓ اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.
- ✓ در صورتی که دچار حمله آسم شدید هر ۲۰ دقیقه ۲ یا ۴ پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند.

#### هنگام استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید:

۱. درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.
۲. ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.
۳. ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.
۴. قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالی که نفس می‌کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشاردهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
۵. در صورت استفاده از آسم یار به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه درحالی که آسم یار همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید.
۶. بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی می‌شوند.
۷. جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
۸. نکته: بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت داشتن حمله آسمی و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده توسط پزشک سریعاً به پزشک مراجعه و یا ۱۱۵ را مطلع نمایید.
- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، ادم ریه، سرفه های خشک و سخت سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید .

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در صورت دستور پزشک، بعلت شرایط حاد نباید هیچ ماده خوراکی را از طریق دهان مصرف کنید. تزریق وریدی مایعات، نیاز تغذیه ای شما را برآورده می کند.
- ✓ در صورت برطرف شدن علائم حاد، طبق دستور پزشک رژیم غذایی برای شما شروع می شود.
- ✓ حداقل ۶ یا ۸ لیوان آب در روز بنوشید.

### ❖ فعالیت

- ✓ در صورت صلاحدید پزشک معالج استراحت مطلق در تخت را رعایت کنید و در طی استراحت در بستر اندامهای تحتانی را به طور مکرر حرکت دهید تا به حرکت و جریان خون کمک کنید.

### ❖ مراقبت

- ✓ جهت تسهیل تنفس، سر تخت را بالا برده و به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس تا برطرف شدن تنگی نفس، اکسیژن برای شما کار گذاشته شده است. در صورت بروز و یا تغییر علائم پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمائید.
- ✓ سعی کنید سرفه کنید و تنفس عمیق داشته باشید.
- ✓ در حالت نیمه نشسته استراحت کنید و در هنگام تنفس سر خود را بوسیله چند بالش بالا بیاورید و همچنین زیر پای خود، یک بالش بگذارید.
- ✓ از بانداژ الاستیک (جوراب مخصوص) استفاده کنید و طبق دستور پزشک هر ۳ ساعت ۲۰ دقیقه بانداژ را باز نمائید.
- ✓ از نشستن به حالتی که ساقها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازد خودداری کنید.
- ✓ هنگام نشستن طولانی مدت طوری بنشینید که پاها بالاتر از رانها قرار گیرند.
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری سرم و رابطها خودداری کنید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید (مصرف داروهای ضد انعقادی آسیب به لثهها، خونریزی و عوارض عفونت و... را در پی خواهد داشت).
- ✓ ممکن است جهت دفع ادرار سونداژ شوید، از کشیدگی و قرار دادن کیسه ادراری در سطح بدن جهت پیشگیری از عفونت ادراری خودداری نمائید.
- ✓ در صورت نیاز و دستور پزشک معالج جهت اندازه گیری سطح داروهای ضد انعقادی در خون و فاکتورهای انعقادی به طور مکرر از شما آزمایشات انعقادی گرفته خواهد شد.
- ✓ برای کنترل دقیق وضعیت شما ممکن است از تجهیزات الکترونیکی که به وسیله سیم و رابط به شما متصل می شود استفاده گردد لذا از دستکاری و جدا نمودن آنها از خود اجتناب نمائید.
- ✓ در صورت بروز درد در عضله ساق پا (به صورتی که وقتی انگشت شصت پا را به سمت عقب می کشید درد عضله ساق پا تشدید شود)، تورم قسمت پایین پا، تورم قوزک پا، افزایش رنگدانه، زخم شدن سریعاً به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت بروز تنگی نفس، افزایش تعداد تنفس، درد قفسه سینه (به خصوص در هنگام تنفس عمیق)، سرفه و خروج خون، سرفه خشک آزار دهنده (در صورت مشکل زمینه ای قلبی - ریوی)، تپش قلب و خستگی به پزشک گزارش دهید.
- ✓ فشردهگی قفسه سینه، خونریزی از لثه، خونریزی از بینی، خونریزی از هموروئید، دفع مدفوع سیاه و قیری رنگ را سریعاً به پزشک خود گزارش دهید.

### ❖ دارو

- ✓ داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به شما به صورت خوراکی و یا تزریقی داده خواهد شد.



### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K (مثل خانواده کلم، پیاز، ماهی، مارچوبه) استفاده نکنید.

### ❖ فعالیت

✓ از استراحت طولانی مدت در بستر خودداری کنید. در طول روز هر ۲-۳ ساعت به مدت ۲۰-۲۵ دقیقه در بخش قدم بزنید.

✓ در طی سفر هر ۲-۱ ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.

### ❖ مراقبت

✓ جهت جلوگیری از جمع شدن ریه، سرفه کنید و تمرینات تنفسی (تنفس عمیق) انجام دهید.

✓ برای جلوگیری از بروز مجدد بیماری از استراحت طولانی مدت در بستر در طی بیماری خودداری کنید.

✓ در طی دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)

✓ از نشستن به حالتی که ساقها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید، خودداری کنید.

✓ از پوشیدن لباسهای تنگ پرهیز کنید.

✓ به دلیل اینکه خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمانبندی شده توسط پزشک، جهت انجام تستهای زمان انعقاد به پزشک مراجعه کنید.

✓ در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد مراقب کیبودی و خونریزی باشید و خود را در مقابل سقوط بر روی اشیایی که باعث کیبودی و خونریزی می شود حفظ کنید.

✓ مصرف سیگار را قطع کنید زیرا اثرات داروها را کاهش می دهد (به خصوص در خانمهای ۳۵ سال به بالا که قرص ضد بارداری مصرف می کنند).

✓ آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند (به جهت مصرف داروهای رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن)

✓ پاها را به اندازه ۳۰ درجه یا تا جایی که امکان دارد بدون خم کردن زانو جهت جلوگیری از رکود خون بالا قرار دهید و با پاهای آویزان یا جمع شده نایستید و ننشینید.

✓ از جراحی های غیر ضروری اجتناب کنید، در صورت امکان از پزشک خود بخواهید از روش های دیگری غیر از جراحی استفاده کند.

✓ دستبند یا کارت مشخصات که مصرف داروهای ضد انعقاد در آن ثبت شده باشد همراه داشته باشید.

### ❖ دارو

✓ داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به صورت خوراکی داده به شما خواهد شد.

✓ در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد از داروهای آسپرین، ویتامین K استفاده نکنید و از تزریق عضلانی و زیر جلدی خودداری کنید.

✓ از مصرف بیش از حد ملین ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار می دهد.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت وجود درد قفسه سینه، طپش قلب، تنفس تند، سرفه، مدفوع سیاه و قیری رنگ، استفراغ و سردرد

✓ مرتب طبق برنامه زمانبندی شده، جهت انجام تستهای انعقادی

## برونشیت مزمن

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ کاهش وزن و ورزش در کنار یک رژیم غذایی مناسب مفید می‌باشد.
- ✓ مواد غذایی پرکالری، پرپروتئین، پر ویتامین (ویتامین ث C) مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده‌های غذایی را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- ✓ میوه و مایعات بیشتر مصرف کنید.
- ✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم، حبوبات و...) خودداری کنید.
- ✓ مصرف منابع منیزیم سبب بهبودی آنزیم‌های بدن می‌شود و همچنین سبب شل شدن عضلات مجاری هوایی می‌گردد که در آجیل، سبزیجات با رنگ سبز تیره، غذاهای دریایی و حبوبات موجود است.
- ✓ روغن‌های امگا ۳ مانند: روغن ماهی، سویا و سبزیجات منبع غنی از امگا ۳ می‌باشد و به خاطر کاهش التهاب توصیه به مصرف آن‌ها می‌شوند.
- ✓ مصرف روغن‌های امگا را محدود نمایید (روغن درت، آفتابگردان و...)

### ❖ فعالیت

- ✓ هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- ✓ فعالیت‌هایی مثل لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.

### ❖ مراقبت

- ✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، در وضعیت خم شده به جلو و با لب‌های غنچه ای دم آهسته همراه با بازدم طولانی انجام دهید.
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس، سر تخت را بالا برده و به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس، اکسیژن برای شما کار گذاشته می‌شود. در صورت بروز و یا تغییر علائم پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمائید.
- ✓ برای رقیق شدن ترشحات و خروج خلط از بخور به صورت متناوب استفاده کنید.
- ✓ جهت خروج خلط در فیزیوتراپی قفسه سینه و گرفتن نمونه جهت آزمایش با مسئولین همکاری نمائید.
- ✓ بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت‌های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- ✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت‌های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.
- ✓ مصرف مایعات را به ۱۰-۸ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.
- ✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید.
- ✓ در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط، تنگی نفس و سرفه به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن سرفه‌های خشک و تنگی نفس به پزشک گزارش دهید.

### ❖ دارو

- ✓ داروها شامل آنتی بیوتیک (از بین بردن عفونت)، گشاد کننده برونش (تنفس راحت تر)، کورتیکوستروئیدها (کاهش التهاب) و سایر داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و زمان‌های مشخص شده به شما داده می‌شود.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده نمائید.
- ✓ 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.

### ❖ فعالیت

- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آنرا به طور منظم انجام دهید.
- ✓ فعالیت‌هایی مثل حمام کردن، لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ اگر کارهایی مثل فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه شوند، از آنها خودداری کنید.

### ❖ مراقبت

- ✓ برای حفظ رطوبت محیط (کمک به رقیق شدن ترشحات ریه و خروج خلط) از بخور به صورت متناوب استفاده کنید.
- ✓ مصرف مایعات را به ۱۰-۸ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.
- ✓ 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 معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- ✓ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.
- ✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار (قلیان و پیپ) پرهیز کرده و در محیط‌هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- ✓ از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت‌های تنفسی دوری کنید.
- ✓ فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید.
- ✓ با توجه به خطر مقاومت نیست به آنتی بیوتیکی نباید از آنتی بیوتیک‌ها به طور روتین و بدون تجویز پزشک استفاده کنید.
- ✓ در صورت داشتن سرفه‌های خلط دار از داروهای ضد سرفه استفاده نکنید زیرا این داروها باعث بدتر شدن برونشیت مزمن می‌شوند و با پزشک خود مشورت نمایید.

### ❖ دارو

- ✓ آنتی بیوتیک‌ها را به موقع استفاده کنید، درمان را کامل و در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ گشاد کننده‌های استنشاقی را ۱۵ دقیقه قبل از کورتیکو استروئیدهای استنشاقی استفاده کنید.
- ✓ جهت تزریق واکسن آنفلوآنزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم از قبیل تب یا استفراغ، خلط خونی، افزایش درد، تنگی نفس در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی‌کنید و یا هنگامی که خلط علیرغم تلاش برای رقیق کردن آن غلیظ تر شود.
- ✓ در صورت بروز عفونت تنفسی و تب
- ✓ پس از مصرف داروها

## پنومونی

### ❖ تغذیه و تغذیه

- ✓ در صورت مشکل بلع یا تهوع و استفراغ و یا تنگی نفس شدید، موقتاً تغذیه از راه دهان قطع و تا بهبودی علائم مایعات وریدی جایگزین آن می‌شود.
- ✓ پس از شروع رژیم توسط پزشک به بیمار اجازه دهید که رژیم غذایی در حد تحمل و مورد علاقه خود را داشته باشد .
- ✓ پس از شروع رژیم مایعات فراوان مصرف کنید تا ترشحات رقیق شود.

### ❖ فعالیت

- ✓ تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت‌های طبیعی را می‌تواند به تدریج از سر بگیرد.
- ✓ انجام فعالیت‌ها متناسب با سطح تحمل و سن کودک باشد به طوری که با استراحت کودک تداخل ننماید .

### ❖ مراقبت

- ✓ بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل کشت خلط، آزمایش‌های خون و عکس ساده قفسه سینه باشد .
- ✓ در صورت تنگی نفس، اکسیژن درمانی لازم است .
- ✓ برای اینکه بیمار یک وضعیت راحت تر داشته باشد سر تخت را بالا ببرید. انجام فیزیوتراپی قفسه سینه در حد تحمل برای کودک انجام می‌شود .
- ✓ تغییر وضعیت دوره ای بیمار برای بهبود ترشح برونش و بهبود اتساع و تهویه تمام نواحی ریه باید انجام شود.
- ✓ بیمار را تشویق به تخلیه خلط کنید.
- ✓ جهت تخفیف درد سینه میتوان از یک بالش تک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.
- ✓ محیطی آرام برای بیمار فراهم آورید .
- ✓ رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.

### ❖ داروها

- ✓ اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز می‌شود. از قطع خودسرانه آن اجتناب نمائید.
- ✓ آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و گشاد کننده نایژه نیز ممکن است کمک کننده باشد، طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می‌شود.

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از غذاهای پرکالری و پرپروتئین در حجم کم و وعده‌های زیاد مصرف کنید.
- ✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل ۸ یا ۱۰ لیوان در روز بنوشید.

#### ❖ فعالیت

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد که ممکن است نشانه‌های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید، افزایش تعداد نبض و...) را تشدید نماید اجتناب نمایید.

#### ❖ مراقبت

- ✓ در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)
- ✓ به طور مکرر در تخت تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ✓ از افزایش فعالیت‌هایی که باعث تشدید علائم (تنگی نفس و...) می‌شود، پرهیز کرده و استراحت نمایید.
- ✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، جهت رقیق شدن ترشحات مصرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید.
- ✓ بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت‌های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- ✓ در فیزیوتراپی قفسه سینه همکاری لازم با تیم مراقبتی داشته باشید.
- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید.

#### ❖ دارو

- ✓ داروهای آنتی بیوتیک (جهت از بین بردن عفونت‌ها)، گشاد کننده ریه‌ها (جهت برطرف شدن تنگی نفس)، کورتیکواستروئیدها (از بین بردن التهاب) و سرم (از بین بردن کم آبی و تزریق داروها) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان‌های تعیین شده توسط پرستار به شما داده می‌شود.