



دیسترس تنفسی حاد

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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

مراقبت در منزل :

- از غذاهای پرانرژی و پرپروتئین در حجم کم و وعده‌های زیاد مصرف کنید.
- در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل 8 یا 10 لیوان در روز آب بنوشید.
- از مواد غذایی مفید برای کاهش التهاب گلو مانند نوشیدنی‌های گرم حاوی عسل استفاده کنید.
- مصرف نمک، چربی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- 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.
- از رفتن به محل‌های آلوده به گرد و غبار و تردد در هوای آلوده خودداری کنید (در روزهای آلودگی هوا از تردد غیرضروری خودداری کنید).
- برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب‌های غنچه ای انجام دهید.
- 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.
- با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا یا بخورگرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید.
- از سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید.
- از فعالیت‌هایی که باعث تشدید علائم (تنگی نفس و ...) می‌شود، پرهیز کرده و استراحت نمایید.
- بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت‌های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- در صورت داشتن تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید.
- داروهای آنتی بیوتیک را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- داروهای خود را به طور کامل و در زمان مقرر مصرف کنید.
- در صورت تجویز داروهای گشاد کننده راه‌های هوایی، آن‌ها را به صورت دقیق و صحیح مصرف کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

سندرم دیسترس تنفسی حاد معمولاً توسط یک سری بیماری‌ها و یا آسیب‌دیدگی‌های جدی به وجود می‌آید و بیشتر افرادی که تحت تأثیر قرار می‌گیرند، در بیمارستان بستری می‌شوند.