دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خوزستان
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

فرم شماره 2– آموزش به بیمار وخانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آمفیزم

شماره پرونده:	

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس : مرد ☐ زن ☐	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 :

- در مورد رژیم غذایی مناسب خود با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده کنید.
- از خوردن غذاهای حاوی کافئین مانند 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.
- فعالیت‌های طبیعی خود را انجام دهید و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- در مورد مسافرت‌های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود اجتناب کنید.
- از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- در محیط‌های سرد از شال و کلاه و پوشش مناسب استفاده کنید.
- فشار روانی و کلیه موارد استرس‌زا را از خود دور کنید.
- سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد.
- از موادی که باعث تحریک دستگاه تنفس می‌شوند مانند عطرها و .. دوری کنید.
- ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.
- از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت‌های تنفسی دوری کنید.
- اسپری‌های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش‌های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.
- با پزشک خود در مورد زمان دریافت واکسن‌های لازم، مشورت کنید.
- از مصرف دارو بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

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

- به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.
- نفس شما آنقدر دچار مشکل می‌شود که نمی‌توانید از پله‌ها بالا بروید.
- با انجام فعالیت، لب‌ها یا ناخن‌های دست شما آبی یا خاکستری می‌شود.
- هوشیاری ذهنی شما کاهش می‌یابد.
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی.