



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آپنه خواب

			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 : - 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. - در صورت نیاز، اضافه وزن خود را کاهش داده و آن را حفظ کنید. - از نوشیدنی های الکلی و مواد مخدر با تصور کسب آرامش خودداری کنید. - از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد. - از مصرف دارو بدون اطلاع پزشک، خودداری کنید. - سعی کنید روی کمر نخوابید و ترجیحا به پهلو یا روی شکم دراز بکشید. - فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید. - سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد. - از مواد محرک تنفسی مانند سیگار، قلیان و پیپ پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید. - در صورت توصیه پزشک اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - جلسات معاینه و ملاقات با پزشک را دنبال کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید. - خستگی مفرط، خواب آلودگی و پرخاشگری در طول روز، - در صورت عدم بهبود انسداد مجاری تنفسی با اسپری - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی			