



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

ادم ریوی

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش: پزشک معالج:		
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 نمائید. - از خوردن غذاهای کنسرو شده (انواع تنها و...) به دلیل بالا بودن مقدار نمک اجتناب کنید. - 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. - برای تغییر در طعم غذا می توانید از طعم دهنده های طبیعی مانند لیموترش و... استفاده کنید. - با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید. - فعالیت هایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را به تدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید. - در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید. - 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 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. - ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید. - از مواد محرک تنفسی مثل سیگار (قلیان و پپ) 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 می شود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد (در صورت صلاح دید پزشک). - به دلیل اینکه چاقی از عوامل تشدید کننده بیماری است روزانه وزن خود را کنترل کنید. - جهت تسهیل تنفس به صورت نیمه نشسته استراحت کنید. - در بیشتر موارد علائم با درمان قابل کنترل است، درمان به موقع می تواند خطرات بیماری را به شدت کاهش دهد. - در صورت بیماری قلبی، زمینه ای ایجاد کننده ادم ریه، فرد نیازمند درمان مادام العمر خواهد بود. - آنتی بیوتیک های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده و سر ساعت معین استفاده کنید. - در صورت استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب مانند دیگوکسین دوره درمان باید کامل و دارو سر وقت معینی داده شود. - از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت بروز علائم از قبیل افزایش سرفه، افزایش خستگی، تنگی نفس سریع، رنگ پریدگی و افت فشارخون به پزشک مراجعه کنید. - به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.		