



نارسای تنفسی

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

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 پُرانرژی 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.
- از خوردن غذاهای حاوی کافئین مانند قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.
- از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه‌دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
- از نوشیدنی‌های 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.
- 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.
- بهتر است بصورت روزانه ورزش سبک داشته باشید اما در طول ورزش استراحت داشته باشید.
- 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).
- فشار روانی و کلیه موارد استرس‌زا را از خود دور کنید.
- از مواد محرک تنفسی مانند سیگار، قلیان و پیپ پرهیز کرده و در محیط‌هایی 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.
- با مشورت پزشک، بصورت سالانه واکسن‌های مورد نیاز را دریافت کنید.
- از مصرف دارو بدون اطلاع پزشک، خودداری کنید.
- از قرار گرفتن در معرض افراد مبتلا به بیماری‌های واگیردار، بخصوص در فصول همه‌گیری بیماری خودداری کنید.
- جلسات معاینه و ملاقات با پزشک را دنبال کنید.

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

- بدتر شدن تنگی نفس
- درد عضلانی شدید، سرفه و یا خستگی مفرط
- تب
- در صورت عدم بهبود انسداد مجاری تنفسی با اسپری
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی