



❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ کاهش وزن و ورزش به میزان کاهش در کنار یک رژیم غذایی مناسب مفید می باشد.
- ✓ مواد غذایی پرکالری، پرپروتئین، پر ویتامین (ویتامین ث C) مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده های غذایی را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- ✓ میوه و مایعات بیشتر مصرف کنید.
- ✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم، حبوبات و...) خودداری کنید.
- ✓ مصرف منابع منیزیم سبب بهبودی آنزیم های بدن می شود و همچنین سبب شل شدن عضلات مجاری هوایی می گردد که در آجیل، سبزیجات با رنگ سبز تیره، غذاهای دریایی و حبوبات موجود است.
- ✓ روغن های امگا ۳ مانند: روغن ماهی، سویا و سبزیجات منبع غنی از امگا ۳ می باشد و به خاطر کاهش التهاب توصیه به مصرف آن ها می شوند.
- ✓ مصرف روغن های امگا را محدود نمایید (روغن درت، آفتابگردان و...)

❖ فعالیت

- ✓ هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- ✓ فعالیت هایی مثل لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.

❖ مراقبت

- ✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای دم آهسته همراه با بازدم طولانی انجام دهید.
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس، سر تخت را بالا برده و به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمایید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس، اکسیژن برای شما کار گذاشته می شود. در صورت بروز و یا تغییر علائم پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمایید.
- ✓ برای رقیق شدن ترشحات و خروج خلط از بخور استفاده کنید.
- ✓ جهت خروج خلط در فیزیوتراپی قفسه سینه و گرفتن نمونه جهت آزمایش با مسئولین همکاری نمایید.
- ✓ بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- ✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.
- ✓ مصرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.
- ✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمایید.

✓ در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط، تنگی نفس و سرفه به پزشک اطلاع دهید.

✓ در صورت داشتن سرفه‌های خشک و تنگی نفس به پزشک گزارش دهید.

❖ دارو

داروها شامل آنتی بیوتیک (از بین بردن عفونت)، گشاد کننده برونش (تنفس راحت تر)، کورتیکواستروئیدها (کاهش التهاب) و سایر داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و زمان‌های مشخص شده به شما داده می‌شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار



حین ترخیص

برونشیت مزمن

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : ۰۲۳۳۱۸۱۹۸۲۷

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده نمائید.

✓ 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.

❖ فعالیت

✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آنرا به طور منظم انجام دهید.

✓ فعالیت‌هایی مثل حمام کردن، لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.

✓ اگر کارهایی مثل فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه شوند، از آنها خودداری کنید.

❖ مراقبت

✓ برای حفظ رطوبت محیط (کمک به رقیق شدن ترشحات ریه و خروج خلط) از بخور استفاده کنید.

✓ مصرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.

✓ 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 معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.

✓ از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.

✓ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.

✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار (قلیان و پپ) پرهیز کرده و در محیط‌هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.

✓ از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت‌های تنفسی دوری کنید.

✓ فشار روانی و کلیه موارد استرس را از خود دور کنید.

✓ با توجه به خطر مقاومت نسبی به آنتی بیوتیک نباید از آنتی بیوتیک‌ها به طور روتین و بدون تجویز پزشک استفاده کنید.

✓ در صورت داشتن سرفه‌های خلط دار از داروهای ضد سرفه استفاده نکنید زیرا این داروها باعث بدتر شدن برونشیت مزمن می‌شوند و با پزشک خود مشورت نمایید.

❖ دارو

✓ آنتی بیوتیک‌ها را به موقع استفاده کنید، درمان را کامل و در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید.

✓ گشاد کننده‌های استنشاقی را ۱۵ دقیقه قبل از کورتیکواستروئیدهای استنشاقی استفاده کنید.

✓ جهت تزریق واکسن آنفلوانزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت بروز علائم از قبیل تب یا استفراغ، خلط خونی، افزایش درد، تنگی نفس در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی‌کنید و یا هنگامی که خلط علیرغم تلاش برای رقیق کردن آن غلیظ تر شود.

✓ در صورت بروز عفونت تنفسی و تب

✓ پس از مصرف داروها