



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **ادم حاد ریه** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

- ✓ مواد غذایی پرکالری، پر پروتئین، پر ویتامین (C)، اسید فولیک و ... مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده‌های غذایی را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- ✓ مصرف مایعات را کاهش دهید تا باعث بهبود عملکرد قلب و ریه گردد.
- ✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم، حبوبات و ...) خودداری کنید.
- ✓ استفاده از رژیم غذایی کم‌نمک و کم‌چربی و پرهیز از مصرف غذاهای با سدیم بالا.
- ✓ برای خوشمزه کردن غذاها می‌توانید از طعم دهنده‌های طبیعی غذا مانند لیموترش و ... استفاده کنید.

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- ✓ فعالیت‌هایی 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.
- ✓ پس از درمان، فعالیت‌های خود را به تدریج با نظر پزشک از سر بگیرید.

- ✓ جهت تسهیل تنفس، به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید.
- ✓ جهت کنترل وزن و ارزیابی تعادل مایعات بدن، کنترل جذب و دفع مایعات انجام می‌شود.
- ✓ کنترل علائم حیاتی بیمار، هر پانزده دقیقه تا نیم ساعت یک بار یا طبق دستور پزشک.
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس از اکسیژن استفاده کنید.
- ✓ ساعات خواب و استراحت روزانه‌ی خود را تنظیم نمائید.
- ✓ در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط، تنگی نفس و سرفه اطلاع دهید.

- ✓ استفاده از آنتی بیوتیک‌ها چنانچه ادم ریه در اثر عفونت بروز یافته باشد.
- ✓ استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب (برای بالا بردن قدرت ضربان قلب).
- ✓ استفاده از ترکیبات مخدر جهت کاهش اضطراب، کاهش جریان خون به سوی ریه و کاهش نیاز اکسیژن بدن.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

ادم حاد ریه

❖ رژیم غذایی

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده نمائید.
- ✓ از خوردن غذاهای کنسرو شده (انواع تن ها 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.

❖ فعالیت

- ✓ 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.

❖ مراقبت

- ✓ 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 این که 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.

❖ دارو

- ✓ 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.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ 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.