

عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیماری انسداد مزمن ریه ریاست بیمارستان دفتر پرستاری	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	کد سند: EM-NM-06 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401

برنامه مدون آموزش به بیمار بخشی داخلی زنان

تشخیص بیماری: COPD

لیست کدهای ضروری: A1,A2,A3,A4,A5,A6,B1,B2,B3,B4,B5,B6,B8,B15,C1,C2,C3,C4,C5,C6,C7

روز	شیفت		توضیحات
	کدهای آموزشی		
آموزشهای روز اول	A1-A6	معرفی بخش ، نام پرستار،مچ بند شناسایی،زنگ احضار پرستار و ... معرفی تیم پزشکی منشور حقوق بیمار نحوه رسیدگی به شکایات	
	B1	M	<p>نوع بیماری و نحوه درمان : بیماری انسداد ریه، یک بیماری تنفسی با پیشرفت آهسته و قابل پیشگیری است. این بیماری منجر به انسداد جریان هوا به داخل یا خارج ریه می شود. این بیماری با 3 نشانه ی اصلی مشخص می شود: سرفه های مزمن، تولید خلط و تنگی نفس حین کار و فعالیت . این نشانه ها معمولا با گذشت زمان بدتر می شود. ممکن است در زمستان با بروز یک سرما خوردگی تشدید یابد. تنگی نفس معمولا مداوم و پیشرونده است و با فعالیت تشدید می شود. سیگار از مهم ترین عوامل ایجاد کننده این بیماری است عوامل موثر دیگر: وراثت، آلودگی هوا، تماس شغلی و عفونت ویروسی می باشد.</p>
	B5	A	<p>تغذیه و رژیم غذایی: شخص با این بیماری می تواند به اندازه 10 برابر یک فرد عادی برای تنفس انرژی مصرف کند. کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی می باشد که می توان در این گروه از غذاهایی مانند: نان، ماکارونی و سبزیجات که منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند استفاده کرد .</p> <p>پروتئین ها: برای تقویت عضلات تنفسی موثر هستند که می توان در این گروه از غذاهایی مانند تخم مرغ، شیر، پنیر، گوشت، ماهی و آجیل نام برد.</p> <p>چربی ها: منبع اصلی انرژی هستند که در منابع حیوانی از جمله : کره، گوشت حیوانات و چربی های گیاهی مثل روغن ذرت وجود دارند ، در صورتیکه بیمار نیاز به کاهش وزن دارد از مصرف زیاد چربی خودداری کند.</p> <p>ویتامین ها و مواد معدنی: چون استروئیدها نیاز به کلسیم را افزایش می دهند از مکمل های کلسیم به همراه ویتامین D استفاده شود.</p> <p>نمک و سدیم: سدیم بیش از حد منجر به تورم اندام ها و افزایش فشار خون و مشکلات قلبی می شود برای پیشگیری از این مشکلات برای طعم دار کردن غذا از ادویه جات و فلفل استفاده شود.</p> <p>مایعات: مصرف میزان مناسب آب باعث رقیق شدن ترشحات ریوی و حرکت و تخلیه راحت آن ها می شود. 6 تا 8 لیوان آب و یا سایر مایعات روزانه مصرف شود. عدم نوشیدنی های کافئین دار نیز توصیه می شود.</p>
B4	N	<p>میزان فعالیت بیمار : به بیمار توصیه کنید تا زمانی که در بیمارستان بستری است باید طبق نظر پزشک استراحت مطلق در تخت داشته باشد و سپس در صورت اجازه خروج از تخت باید حتما از همراه یا کمک پرستار بخش کمک بگیرد و ابتدا 20 دقیقه کنار تخت بنشیند پاها را آویزان کند و سپس به آهستگی در صورت عدم وجود تنگی نفسو عدم نیاز به اکسیژن از تخت خارج شود.</p>	

مسئول بخش:

رئیس بخش:

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

کد سند: EM-NM-06 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیماری انسداد مزمن ریه
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزشهای روز اول	N	B6	<p>ایمنی و احتیاطات:</p> <p>در چند روز اول بستری بیمار CBR است و به هیچ وجه تا اجازه پزشک مربوطه نباید از تخت خارج گردد. نرده های تخت جهت پیشگیری از سقوط به صورت دوطرفه و مستمر بالا باشد. نحوه بالا و پایین آوردن نرده های تخت را آموزش دهید.</p> <p>نحوه استفاده از زنگ احضار پرستار و تاکید به بیمار که در زمان خواب و بیداری زنگ در دسترس باشد تا به راحتی بتواند پرسنل پرستاری را از مشکلات خود آگاه سازد .</p> <p>هنگام خروج از تخت از پایه کنار تخت استفاده کند و از فیکس بودن چرخهای تخت مطمئن باشد.</p> <p>توصیه به بیمار که در صورت گیجی و خواب آلودگی بدون اطلاع از تخت خارج نشود.</p> <p>در صورت خروج از تخت ابتدا پاهای خود را از تخت آویزان کنید و در صورت عدم احساس ضعف و سرگیجه ابتدا با تکیه بر تخت در اطراف تخت راه بروید. اگر احساس ضعف و سرگیجه نداشته باشید میتوانید از تخت خود دور شوید. هنگام استفاده از اکسیژن سیگار نکشید و آتش روشن نکنید.</p> <p>ممکن است به دلیل مصرف برخی از داروهای تجویز شده برای شما امکان خونریزی از نقاط مختلف بدن افزایش یابد لذا هنگام جابه جایی احتیاطات لازم را به جا آورید و در صورت وجود هرگونه خلط خونی، استفراغ خونی یا مدفوع خونی و یا کبودی حتما اطلاع دهید. هرگونه اتصالات که وصل به بیمار می باشد مانند لیدهای مانیتورینگ قلبی بیمار، دستگاه پالس اکسی متری و ماسک اکسیژن و ... را بدون هماهنگی با پرستار خود دستکاری و یا جدا نکنید.</p>
	M	B2	<p>دارو هایی که برای درمان استفاده می شود:</p> <p>توصیه می شود که هرگز مصرف دارو را قطع نکنند و بدون تجویز پزشک دوز دارویی خود را کم یا زیاد نکنند. سالبوتامول برای تسکین علائم آسم مانند سرفه، خس خس سینه و احساس تنگی نفس استفاده می شود. این اسپری با شل کردن عضلات مجاری تنفسی ریه ها برای آسانتر شدن تنفس و کمک به سرفه استفاده می شود. معمولا آبی رنگ هستند و به عنوان یک داروی تسکین دهنده شناخته می شود.</p> <p>این داروها به سرعت و ظرف چند دقیقه اثر می کند و اثر آن 4 تا 6 ساعت باقی می ماند.</p> <p>- دوز و مقدار اسپری سالبوتامول از فردی به فرد دیگر متفاوت است. دارو را دقیقا همانطور که پزشک به شما تجویز کرده است استفاده نماید و از قطع ناگهانی سالبوتامول اجتناب کنید. در صورتیکه با مقدار توصیه شده تنگی نفس شما بهبود نیافت به پزشک مراجعه نمایید.</p> <p>برای جلوگیری از بروز تنگی نفس در هنگام فعالیت ورزشی، حداقل 15 دقیقه قبل از شروع فعالیت ورزشی از اسپری سالبوتامول استفاده کنید.</p> <p>در صورتیکه شرایط بیماری زیر را دارید قبل از تجویز، پزشک خود را از آن مطلع کنید :</p> <p>حساسیت به سالبوتامول یا داروهای دیگر، بارداری، شیردهی، بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا، اختلالات تشخیصی، پرکاری تیروئید، دیابت</p> <p>- این دارو می تواند سبب کاهش، مقدار پتاسیم در خون گردد. از تماس این دارو با چشم خودداری کنید.</p> <p>- در طول درمان با سالبوتامول، از انجام کارهایی مانند رانندگی که به هوشیاری کامل نیاز دارند اجتناب کنید. در طول مصرف از دخانیات اجتناب کنید.</p> <p>- در طول درمان از مصرف محصولات حاوی کافئین، شکلات، چای، قهوه و کولا خودداری کنید</p> <p>از جمله عوارض سالبوتامول عبارتند از: احساس لرزش، ضربان قلب سریع بدون درد قفسه سینه (برای مدتی کوتاه)، سردرد، گرفتگی عضلات</p>

عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیماری انسداد مزمن ریه ریاست بیمارستان دفتر پرستاری	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	کد سند: EM-NM-06 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401

آموزشهای روز دوم	M	B2	<p>آتروونت (گشاد کننده برونش) که سه یا چهار بار در روز مصرف می شود و در هر بار 1 یا 2 بار به داخل ریه اسپری می شود. این دارو می تواند موجب خشکی دهان شود. این وضعیت در طولانی مدت می تواند ریسک پوسیدگی دندان را بالا ببرد. از این رو توجه ویژه به بهداشت دهان و دندان و بررسی وضعیت دندان توصیه می شود.</p> <p>عوارض جانبی: سردرد، سرگیجه، خشکی دهان، تاری دید، درد معده، کاهش جریان ادرار. (برای زیر 18 سال توصیه نمی شود).</p> <p>کورتون ها، در افرادی که دچار تشدید علائم بیماری شده اند توصیه میشود که عوارض جدی آن شامل: افزایش وزن، دیابت، پوکی استخوان، آب مروارید و افزایش خطر عفونت است.</p> <p>تئوفیلین و آمینو فیلین.</p> <p>عارضه تئوفیلین: تهوع، سردرد، افزایش ضربان قلب و سوزش است.</p> <p>اکسیژن: کیفیت زندگی را بهبود می بخشد و تنها درمانی است که برای افزایش طول عمر اثبات شده است و در صورت احساس تنگی نفس حداکثر تا 3 لیتر استفاده کنید. استفاده از جریان بالاتر از سه لیتر به شما آسیب میرساند.</p> <p>آنتی بیوتیک ها: در عفونت های شدید تجویز میشود.</p>
	B3		<p>تداخل غذا و دارو: صرف داروهای ضد آسم (تئوفیلین و پسودوافدرین) همراه با گوشت قرمز کباب شده باعث کاهش اثر این داروها می شود. رژیم پرکربوهیدرات دفع آن را کاهش می دهد.</p>
	A	B14	<p>خواب استراحت: استراحت کافی به میزان 8 ساعت در شبانه روز داشته باشید. داشتن وضعیت مناسب هنگام استراحت و رعایت پوزیشن 30 درجه سر، استفاده از وسایل کمکی جهت راه رفتن سودمند است. برای بیمارانی که قادر به حرکت و راه رفتن هستند و ممکن است در طول فعالیت فیزیکی به اکسیژن درمانی نیاز پیدا کنند کپسول های سبک و قابل حمل اکسیژن در دسترس می باشد. در افراد مبتلا به این بیماری تحمل نسبت به ورزش در طول دوره های خاصی از روز به خصوص هنگام صبح و پس از بیدار شدن از خواب کم می شود. چون ترشحات برونش در طول شب زمانی که فرد در وضعیت خوابیده قرار دارد در ریه ها تجمع پیدا می کنند بیمار معمولاً در استحمام کردن و لباس پوشیدن دچار مشکل شده و احساس خستگی می کند. در فعالیت هایی که لازم است دست بالاتر از سطح قفسه سینه قرار گیرد بیمار با خستگی و دیسترس تنفسی روبرو خواهد شد. اما اگر بیمار بعد از بیدار شدن به مدت 1 ساعت یا بیشتر در اطراف راه برود در آن صورت فعالیت های مذکور را بهتر تحمل خواهد کرد.</p> <p>پرستار می تواند با برنامه ریزی جهت انجام فعالیت های مربوط به مراقبت از خود بهترین زمان استحمام، پوشیدن لباس و دیگر فعالیت های روزانه به کاهش محدودیت های مذکور در بیمار کمک نماید.</p>

عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیماری انسداد مزمن ریه ریاست بیمارستان دفتر پرستاری	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	کد سند: EM-NM-06 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401

آموزشهای روز دوم	B 13	N	<p>مسائل بهداشت فردی:</p> <p>توصیه شود با توجه به وجود عفونت های بیمارستانی مرتباً دست های خود را بشویند و یا از محلولهای ضد عفونی کننده دست استفاده کنند. برای هندواش (شستشوی دست) 60-40 ثانیه و برای هندراب (ضد عفوری با مواد آنتی سپتیک) 30-20 ثانیه زمان لازم است.</p> <p>بخاطر اهمیت مراقبت بهداشت دست در بیمارستان کد 10 هر روزه اعلام می شود، سر ساعت 10 صبح همه کادر و بهاران باج دست خود را بشویند و ضد عفونی کننده در شستشوی دست استفاده کنند که آب و صابون به تنهایی فقط چربی های روی پوست را از بین میبرد و هیچگونه تأثیری روی میکروب ها و باکتری ها ندارد و حتماً باج از هندسپت ها الکل جهت ضد عفوری استفاده کرد.</p> <p>برای شستشوی دست ها، استفاده از آب داغ توصیه نمی شود، زیرا در حذف میکروارگانیسم ها آب گرم از آب سرد موثر تر نیست، در ضمن می تواند باعث تحریک پوست شود.</p> <p>دارا بودن سوند معده و ناشتا بودن، احتمال اختلال در غشای دهان را بیشتر می کند، لذا دهانشویه حتما انجام گردد.</p> <p>از افراد سرما خورده یا مبتلا به هرگونه عفونت فاصله بگیرید و اگر در محیط سرد هستید حتما از شال گردن و ماسک صورت استفاده کنید. از مواد محرک تنفس پرهیز کنید: مانند سیگار و ...</p> <p>از محیط های شلوغ پرهیز کنید. واکسن آنفولانزا با تجویز پزشک استفاده کنید.</p> <p>رعایت بهداشت دهان و دندان ضروری است.</p>
	B8	M	<p>اقدامات تشخیصی، درمانی و آزمایشات: تشخیص بیماری با کمک ابزار و روشهای زیر انجام میشود.</p> <p>1- علایم بیماری: سرفه های مزمن، دفع خلط و تنگی نفس 2- پالس اکسی متری: که بدون درد است و نشان می دهد کیفیت ارسال اکسیژن به نقاط مختلف بدن به چه صورت است. اگر درصد اشباع اکسیژن خون شما کمتر از 90 باشد نشان دهنده ی پایین بودن سطح اکسیژن خون است. 3- آزمایش گاز خون شریانی: روش آسان و ایمن برای اندازه گیری میزان اکسیژن و دی اکسید کربن خون می باشد این آزمایش میزان PH و یا اسیدی بودن خون را نیز اندازه گیری می کند در این آزمایش پزشک از میچ دست شما خون می گیرد و برای بررسی آزمایشگاه ارسال می کند. 4- تصویر برداری: برای مشاهده بهتر وضعیت ریه ها پزشک می تواند از سی تی اسکن و یا تصویر اشعه ایکس استفاده کند. این تصاویر می توانند علل نارسایی مزمن دستگاه تنفس را مشاهده کنند. 5- برونکوسکوپی: برونکوسکوپ ابزاری سبک، انعطاف پذیر و باریک است که می توان آن را به مجاری تنفسی و ریه ها وارد کرد. با استفاده از این آزمایش پزشکان می توانند مجاری تنفس و ریه ها را به وضوح مشاهده کنند و از بافت های این ناحیه نمونه برداری انجام دهند.</p>
	B10	A	<p>عدم مصرف دخانیات: سیگار کشیدن سبب ایجاد آسیب دائمی به ریه ها و کاهش مکانیسم های دفاعی ریه و افزایش نیاز به اکسیژن و کار قلب میشود. جریان هوا مسدود شده و ترشحات زیاد می شوند. ظرفیت ریه کاهش می یابد. ادامه مصرف سیگار شدت بیماری، تعداد موارد بستری و میزان مرگ و میر ناشی از آن را افزایش می دهد.</p>

کد سند: EM-NM-06 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیماری انسداد مزمن ریه
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

الگوی دفع: برای پیشگیری از یبوست: 1- اگر در در رژیم غذایی از لبنیات استفاده می کنید حتماً از میوه جات، سبزیجات، حبوبات و غلات هم استفاده کنید. 2- بر اساس دستور پزشک اگر محدودیت نداشته باشد تحرک کافی داشته باشد و مایعات به حد کافی دریافت کند(برای خانمها روزانه حداقل 2/7 لیتر و برای آقایان حداقل 3/7 لیتر توصیه شده است. از این میزان 20 درصد از طریق مواد غذایی و مابقی از طریق نوشیدنی ها تامین می شود). 3- در صورت استراحت مطلق جهت دفع بهتر حتماً برای بیمار خلوت فراهم آورید. 4- هنگام یبوست از زور زدن هنگام دفع (مانور والسا لوا) خودداری کند. 5- در صورت تجویز پزشک از ملین استفاده کند. 6- به جای کره با روغن زیتون (حتی به مقدار کم) غذا بپزید. 7- از مصرف چای زیاد، قهوه والکل خودداری شود.	B15	A	آموزشهای روز سوم

عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیماری انسداد مزمن ریه ریاست بیمارستان دفتر پرستاری	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	کد سند: EM-NM-06 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401

آموزش های حین ترخیص	C1	زمان مراجعه به پزشک: زمان مراجعه دقیق در فرم ترخیص بعد از اطلاع تایید پزشک معالج در برگه آموزش قید شود.
	C2	شرایط نگهداری اسپری و داروها: در قسمت B2 آمده است. اسپری ها را دور از دسترس کودکان نگه دارید. آنها را در جای خشک و خنک به دور از گرما و تابش نور مستقیم نگه دارید. طرز استفاده صحیح از اسپری ها را یاد بگیرید. بعد از مصرف اسپری دهان خود را با آب بشویید. دمیار را هر هفته شستشو دهید.
	C3	برنامه های خودمراقبتی و تکنیک های بازتوانی در منزل: آموزش چگونگی انجام تنفس دیافراگمی: تنفس دیافراگمی به کاهش تعداد تنفس و افزایش عمق تنفس کمک میکند. به خروج هوا در حین بازدم کمک می کند و باعث تقویت دیافراگم در طی تنفس می شود. در این روش یک دست روی شکم زیر دنده ها قرار گیرد و دست دیگر روی قسمت میانی سینه باشد. سپس تنفس عمیق و آهسته از طریق بینی انجام شود و تا جایی که امکان دارد همزمان با دم شکم بالا بیاید و نفس خود را از دهان خارج کند در حالی که لب ها فشرده باشد.
	C3	آموزش چگونگی انجام تنفس لب غنچه ای: باعث کنترل تعداد و عمق تنفس می شود. از این روش برای طولانی شدن بازدم و افزایش فشار در حین بازدم و در نتیجه کاهش مقدار هوای حبس شده و کم شدن مقاومت راه هوایی استفاده می شوند. تنفس را از طریق بینی انجام دهید و در حالیکه لب ها به حالت غنچه در آمده است بازدم را به آهستگی انجام دهید. آموزش چگونگی انجام سرفه موثر: در صورت انجام دم آهسته و عمیق و سپس نگه داشتن تنفس برای چند ثانیه و انجام دو یا سه سرفه همزمان با بازدم؛ سرفه موثر خواهد بود.
	C4	رژیم غذایی: به قسمت B5 مراجعه شود
	C5	فعالیت های پس از ترخیص: فعالیت را به تدریج و به آرامی شروع کنید و فعالیت براساس تحمل باشد. در صورتیکه داوطلب انجام ورزش هایی برای تقویت عضلات اندام های فوقانی و تحتانی باشید می توانید با افراد صاحب نظرمانند فیزیوتراپیست و یا کار درمانگر مشورت کنید. پیاده روی و استفاده از دوچرخه از ورزش های مناسب برای بیماران است (قدم زدن 20 دقیقه 3 بار در هفته) فعالیت خود را با استحمام، لباس پوشیدن و پیاده روی کوتاه شروع کنید و جهت جلوگیری از تنگی نفس بین فعالیت ها استراحت داشته باشید. از قرار گرفتن در معرض سرما و گرمای زیاد بپرهیزید. گرما باعث افزایش نیاز به اکسیژن و سرما باعث تنگی نفس می شود. از قرار گرفتن در معرض دود، گرد و غبار، بخارات، پودر تالک، اسپری های خوشبوکننده و شوینده ها بپرهیز شود. از رفتن به ارتفاعات پرهیز کنید زیرا ارتفاع زیاد باعث تنگی نفس می شوند. مرطوب نگه داشتن مسیر هوایی، زدن پماد آ به سوراخ های بینی در صورت خشکی زیاد یا بروز زخم در دیواره های بینی توصیه میشود.
C6	نشانه های خطر پس از ترخیص: 1- درد یا ضعف عضلانی 2- سر درد شدید، سرگیجه بسیار بد یا غش کردن 3- درد قفسه سینه به ویژه اگر ضربان قلب سریع بوده و طبیعی نباشد. 4- در صورت بروز علائم واکنش آلرژیک از جمله تورم صورت، دهان، لب و راه هوایی 5- تنگی نفس، بی قراری، خواب آلودگی، وجود لخته های خون در خلط و بی اشتها	
توجه: 1- آموزش به بیمار توسط پرستار مراقبت کننده از بیمار انجام میشود. 2- در صورت عدم امکان آموزش در هر کدام از شیفت ها ضمن درج در برگ آموزش به بیمار، آموزش محتوای آموزشی در شیفت بعد انجام شود.		