

دستورالعمل (Instruction)

کد سند : INS-CC-30	عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی حین و بعد از ترخیص بیماران COPD		
شماره ویرایش : پنجم	تاریخ بازنگری : آبان ماه 1401	تاریخ ابلاغ : آذر ماه 1401	تاریخ تدوین : 95/8/10

گامهای دقیق انجام عملیات (حالت افعال به کار برده شده امری (دوم شخص جمع) باشد جملات ساده - کوتاه - مختصر) :

- ورزشهایی که موجب افزایش تهویه شما شده و به حرکت قفسه سینه کمک کرده و منجر به تخلیه ترشحات، هماهنگی حرکات تنفسی و تصحیح الگوی تنفسی تان می شود را انجام دهید که شامل:
 - 1- تمرین سرفه موثر (یک دم عمیق و منقبض کردن عضلات بالای شکم و سپس با یک سرفه قوی و محکم تمام هوای موجود در ریه را بیرون دهید).
 - 2- تنفس لب غنچه ای (دم از راه بینی و بازدم از طریق جمع کردن لبها)
 - 3- تنفس دیافراگمی (قرار گرفتن در وضعیت نیمه نشسته و در صورتی که امکان این وضعیت نباشد زیر زانوهای خود بالش قرار دهید).
 - رعایت نکات تغذیه ای برای شما شامل موارد زیر است:
 - 1- تغذیه در 4-6 وعده غذایی با حجم کم
 - 2- مواد غذایی مفید برای شما شامل: لبنیات، مواد پتاسیم دار، سبزی ها، سیر و پیاز، میوه های پر کالری (موز - انبه)، غذاهای پرپروتئین، نوشیدن آب فراوان، اجتناب از مصرف قهوه و کافیین و مصرف کم نمک
 - کنترل استرس (از عوامل استرس زا دوری کنید، از معاشرت با افراد پر استرس بپرهیزید)
 - به طور منظم ورزش کنید. (تمرین های ورزشی مناسب برای شما: پیاده روی و دوچرخه سواری است).
 - توجه: در چه زمان هایی نباید ورزش کنید: اگر علائم بیماری تشدید یابد، اگر سرفه ها زیاد و همراه با خس خس سینه باشد، در صورتی که دچار تنفس شکمی شدید، ضربان قلبتان سریع و نامنظم شد و احساس سرگیجه و خستگی کردید.
 - رعایت میزان خواب و استراحت برای شما بسیار مهم است. (شبها خواب کافی داشته باشید)
 - از وضعیت جسمی خود در هنگام خروج از منزل به طور کامل آگاه باشید.
 - از مواجه با دود و دخانیات اجتناب کنید. (سیگار، قلیان و مواد مخدر)
 - داروهای خود را به موقع و طبق دستور پزشک به صورت دقیق مصرف کنید و مصرف صحیح اسپری ها را با دمیار بیاموزید.
- نحوه صحیح استفاده از اسپری :**
- اسپری ها از طریق دهان یا بینی مورد استفاده قرار می گیرند. برای هر روش دستورالعمل های توصیه شده را باید انجام داد.
 - استفاده از اسپری های دهانی :
 - قبل از مصرف اسپری بهتر است، داخل دهان را با آب بشویید تا محوطه دهان از ذرات غذا یا مواد خارجی پاک شود. بدین طریق احتمال ورود این ذرات هنگام تنفس به حلق و حنجره از بین می رود.
 - درپوش محافظ دهانی را بردارید و اسپری را به شدت تکان دهید.
 - اسپری را در وضعیت مناسب آن یعنی وارونه و عمودی در دست بگیرید.

- با بازدم عمیق حداکثر هوا را از سینه خود خارج نمایید (البته بدون ایجاد اشکال تنگی نفس شدید) تا بتوانید پس از آن یک دم عمیق انجام دهید.
 - دهانه اسپری را در دهان خود بگذارید، لب‌ها را به دور آن محکم ببندید تا هوا از راه دیگری وارد دهان شما نشود.
 - نفس عمیق بکشید و به‌طور همزمان اسپری را به کار اندازید. مهم این است که درست در لحظه شروع تنفس فقط یکبار به اسپری فشار وارد کنید تا دارو همراه با هوای استنشاقی به عمق ریه نفوذ کند.
 - اسپری را از دهان خارج کنید و حداقل 10 ثانیه یا هر مقدار که می‌توانید نفس را در سینه حبس کنید.
 - سرانجام به آهستگی هوا را بیرون دهید و تنفس معمولی را شروع کنید.
 - در صورت نیاز به استفاده مجدد حداقل یک دقیقه صبر کنید.
 - پس از مصرف پوشش دهانی را دوباره بگذارید تا از ورود گرد و غبار جلوگیری شود.
- نکات مهم
1. برخی از اسپری‌های استنشاقی در هنگام حمله‌های حاد تنگی نفس موثر هستند ولی برخی دیگر حداقل چند ساعت یا چند روز وقت نیاز دارد تا اثر آن‌ها ظاهر شود بنابراین از اسپری‌های دارویی با نظر پزشک معالج استفاده کنید و دارویی را به‌طور خودسرانه تنها به این دلیل که به صورت اسپری شناخته شده استفاده نکنید.
 2. هرگز بیش از میزان تجویز شده از اسپری استفاده نکنید.
 3. اگر در هر بار مصرف دارو نیاز به استفاده از بیش از یک پاف دارید بین هر دو پاف حداقل 2 تا 3 دقیقه فاصله باشد. اگر همزمان از دو نوع اسپری استفاده می‌کنید بین مصرف آن‌ها فاصله‌ای 10 دقیقه ای را رعایت فرمایید.
 4. در صورتی که احساس کردید استفاده از اسپری ناراحتی شما را کاهش نمی‌دهد و یا بیشتر از 8 بار در روز از آن استفاده می‌کنید، حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید.
 5. اگر به‌طور همزمان از دو نوع مختلف اسپری استفاده می‌کنید بهتر است اول از اسپری‌های گشاد کننده برونش (نظیر سالبوتامول و آتروونت) استفاده کرده و سپس بعد از حدود 15 دقیقه از اسپری ضد التهاب و کورتیکواستروئید (نظیر بکلومتازون) استفاده نمایید. به این ترتیب جذب داروها بهتر و تاثیر آن مطلوبتر خواهد بود.
 6. بعد مصرف اسپری دهان خود را با آب معمولی بشویید. شستشوی دهان با آب موجب پیشگیری از عفونت‌های قارچی دهان خواهد شد.
 7. خانم‌های باردار و یا مادران شیرده قبل از مصرف دارو لازم است با پزشک معالج خود مشورت نمایند.
 8. قبل از مصرف اسپری از خوب کار کردن آن مطمئن شوید چنانچه برای حداقل یک هفته یا بیشتر از اسپری استفاده نشده است، یکبار قبل از مصرف آن را امتحان کنید.
 9. اسپری را همیشه تمیز نگه دارید، بخش‌های غیر فلزی آن را می‌توانید با آب نیمه گرم شسته و خشک نمایید.
 10. مخزن فلزی اسپری را سوراخ نکنید و آن را در معرض نور مستقیم خورشید و یا آتش قرار ندهید.
 11. دارو را از دسترس اطفال دور نگه دارید.
 12. مصرف منظم و به موقع داروها به پیشگیری از مشکلات و عوارض کمک می‌کند.
 13. مصرف اسپری قبل از غذا، موجب آسانتر شدن تنفس در هنگام غذا خوردن می‌شود.
 14. استفاده از دیمار در مورد بیمارانی که با مصرف اسپری‌های استنشاقی مشکل دارند، کمک کننده است.
- در صورت صلاحدید پزشک معالجتان واکسن پنوموکوک دریافت کنید. (این واکسن زیر 65 سالگی تزریق می‌شود و بعد 5 سال دوز یادآور دارد اما اگر بالای 65 سالگی اولین بار تزریق شود نیاز به یادآور نمی‌باشد).
 - هر فرد با هر تنفس اکسیژن را وارد و دی اکسید کربن را خارج می‌کند اکسیژن برای تولید انرژی در سلول‌های بدن لازم است و دی اکسید کربن پسماند این فرآیند است. تنگی نفس یا به علت کاهش اکسیژن در بدن شما یا به دلیل افزایش سطح دی اکسید کربن که به‌طور طبیعی مسئول میل به تنفس

است، ایجاد می شود، هر عاملی که با ورود و خروج هوا در ریه تداخل کند توانایی ریه برای جذب اکسیژن و خروج دی اکسید کربن را کاهش می دهد و شما احساس تنگی نفس می کنید.

مددجوی گرامی :

1. روش های استفاده از اکسیژن در منزل را بدانید. (کانولا و ماسک هر دو هفته و نیز پس از سرماخوردگی تعویض شود، از الکل برای تمیز کردن بینی استفاده نکنید، اگر از کانولای بینی استفاده می کنید مراقب باشید باعث زخم پشت گوش نشود. از قرار گرفتن کپسول اکسیژن در کنار مواد آتش زا پرهیز کنید).
 2. سعی کنید خود یا اعضای خانواده را از معرض عامل تحریک کننده دور کنید. عامل تحریک کننده می تواند ماده ای باشد که شما به آن آلرژی دارید مثل گرده گل، حیوانات خانگی، مواد موجود در گرد و خاک خانه و یا دود، هوای آلوده، مواد شیمیایی و ضد عفونی کننده، عطر، هوای خیلی گرم یا سرد و ورزش یا تنش .
 3. اگر اسپری سالبوتامول که برایتان تجویز شده در اختیار دارید فوری از آن استفاده کنید. اگر علائم رفع نشد یا ظرف 10 دقیقه بهبودی حاصل نشد دوز دیگری استنشاق کنید و به بیمارستان مراجعه کنید.
 4. اگر برای شما سایر داروهای استنشاقی تجویز شده از مصرف آن اطمینان حاصل کنید.
 5. اگر حمله ها با تواتر بیش تر رخ می دهد به پزشکتان مراجعه کنید تا دوز داروها را برای کاهش حملات تنظیم کند.
 6. افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به عفونت های خفیف ریوی هستند که می توانند کارکرد ریه را برای مدت کوتاهی کاهش دهند علائم این عفونت عبارتند از: افزایش یا تغییر رنگ، حجم خلط و افزایش خس خس سینه، این عفونت ها ممکن است آن قدر شدید نباشند که تب ایجاد کنند اما باید به پزشکتان مراجعه کنید.
 7. در روزهایی که هوای بیرون آلوده است سعی کنید در خانه بمانید تا نشانه های کمتری را تجربه کنید.
- از پر بودن کپسول اکسیژن و وجود کپسول جایگزین مطمئن باشید.
 - شرایط رختخواب بیمار از پر پرنده نباشد و آن ها را از جنس پشمی انتخاب کنید.

منابع : داخلی جراحی برونر، استانداردهای پرستاری

امکانات مرتبط : پمفلت آموزشی، پوستر آموزشی، فرم آموزش حین ترخیص، دمیار

کارکنان مرتبط : پزشک، پرستار، کارگروه آموزش به بیمار

نام و نام خانوادگی و سمت تهیه کننده/تهیه کنندگان :				
نام و نام خانوادگی و سمت تصویب کننده :	نام و نام خانوادگی و سمت تأیید کننده :			
دکتر امیر احمد عرب زاده رئیس مرکز	دکتر حسن قبادی فوق تخصص ریه	دکتر حسینی نیا فوق تخصص ریه	دکتر حسن قبادی فوق تخصص ریه	سعیده جامه سرپرستار