



Mashhad University of Medical Science

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز پزشکی آموزشی، پژوهشی و درمانی / مرکز آموزشی، درمانی:

شماره پرونده: Unit No:

فرم آموزشی به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص بیماری انسدادی مزمن ریوی)

..... SHEET

نام خانوادگی:	نام:	نام:	پزشک معالج:	Attending Physician:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تاریخ تولد:	تاریخ پذیرش:	Date of Admission:
Room:		اتاق:		Room:
Bed:		تخت:		Bed:

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار				
نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو
	صبح	ظهر	شب	
آموزش دارو				قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
				قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
				قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
				قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
				قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
تغذیه	- تمرینات تنفسی ۲ ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا انجام شود. - توصیه به مصرف غذاهای غنی از پروتئین و پرکالری به مقدار کم و دفعات مکرر مثل لبنیات، گوشت، گردو، موز و ... - توصیه به مصرف میوه ها و سبزیجات و توصیه به مصرف مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) - از مصرف غذاهای پر حجم و نفاخ مثل لوبیا، کلم، پیاز و حبوبات دوری شود (نفخ باعث اختلال در تبادل و تهویه هوا می شود). - توصیه به مصرف غذاهای سرشار از پتاسیم مثل موز، پرتقال، آلو و کشمش. - توصیه به حفظ وزن در حد طبیعی (چاقی باعث اختلال در تنفس شکمی می شود) و بهداشت دهان رعایت شود.			
	زخم	توصیه می شود مددجو در صورت بی حرکتی، جهت جلوگیری از زخم بستر هر ۲ ساعت در تخت جابجا شود و از تشک مواج استفاده شود.		
نشانه های خطر		در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت بروز علائم تغییر در رنگ و میزان خلط، تشدید سرفه، تغییرات رفتاری، افزایش خستگی، تشدید تنگی نفس، افزایش وزن		
	سایر موارد آموزشی	- توصیه به انجام ورزش منظم، اجتناب از فعالیت های سنگین و استراحت متناوب بین فعالیت ها. پس از مصرف داروها یا تمرینات تنفسی، ورزش انجام شود. - توصیه به انجام تنفس شکمی با فعالیت هایی مثل راه رفتن، حمام، خم شدن به جلو، بالا رفتن از پله ها هماهنگ شود (تنفس شکمی به این صورت است که مددجو به حالت نشسته قرار می گیرد و یک بالش کوچک در مقابل شکم گذاشته می شود، دم عمیق انجام شود تا بالش بالا بیاید و سپس لب ها به حالت غنچه ای در آورده شده، عمل بازدم انجام شود هنگام بازدم، شکم به داخل و به سمت بالا فشار داده شود. این عمل یک دقیقه کامل تکرار شده سپس ۲ دقیقه استراحت داده شود. این عمل قبل از غذا و زمان خواب انجام شود و به ۵ دقیقه و چند نوبت در روز افزایش یابد). - جهت تخلیه ترشحات دست به شکل فنجان درآورده شود و ضربه های ملایم و منظم بر دیواره قفسه سینه وارد شود. بعد از ۳ یا ۴ بار انجام ضربه، سرفه انجام شود. تخلیه ترشحات روزانه ۴-۲ بار و قبل از غذا و در زمان خواب انجام شود (جهت جلوگیری از تهوع و استفراغ). - از شرکت در اجتماعات شلوغ اجتناب شود و از تماس با افراد با سابقه عفونت های تنفسی مکرر خودداری شود و واکسن آنفلانزا و پنومونی سالانه تزریق شود. از داروهای ضد اضطراب تجویز شده توسط پزشک استفاده شود. - از محرکات سیستم تنفسی مثل دود سیگار، گرد و غبار محیط، بو های زننده دوری شود هوای اتاق با استفاده از بخور مرطوب نگه داشته شود و از صعود به ارتفاعات خودداری شود (به علت کاهش اکسیژن). - سوالات بیمار:		
زمان مراجعه مجدد به پزشک: پیگیری جواب آزمایشات: در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۵۵۲۲۷۴۰۱ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید.				

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه

مهر و امضاء پزشک:

مهر و امضاء پرستار: