



کارت ترخیص



راهنمای کامل خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران COPD

علائم خطر و هشدارهای اورژانسی

تنگی نفس شدید و ناگهانی ⚠️ 😞 اگر در حالت استراحت یا با فعالیت کم نفس تان بریده می شود، فوراً پزشک یا اورژانس تماس بگیرید. نکته عملی: همیشه اکسیژن و مسیر دسترسی به پزشک آماده باشد، و مراقب باشید بیمار نشسته یا نیمه نشسته باشد.

سرفه شدید یا خونی 🤧 🩸 تغییر رنگ ترشحات یا خون در سرفه نیاز به ارزیابی فوری دارد.

تب بالای ۳۸ درجه یا علائم عفونت 🌡️ 🦠 علائم شامل لرز، افزایش خستگی یا تنگی نفس است.

کبودی لبها یا ناخنها، سرگیجه یا درد قفسه سینه 🩹 ❤️ این علائم نشان دهنده کاهش اکسیژن در خون و نیاز فوری به بررسی پزشکی است.

افزایش خستگی یا گیجی ? 🧐 کاهش توانایی پاسخ به محیط می تواند نشانه کمبود اکسیژن باشد.

مدیریت داروها (Medication Management)

داروهای روزانه: برونکودیلاتورها (اسپری...)، استروئیدهای استنشاقی، داروهای ضد التهاب و داروهای کمکی

ثبت دقیق دوز و زمان مصرف دارو 📅 📌 یادداشت زمان و میزان مصرف باعث جلوگیری از خطا و پایش اثرات دارو می شود.

عدم تغییر یا قطع خودسرانه دارو!

قطع داروهای استنشاقی یا برونکودیلاتور ممکن است منجر به تشدید حمله تنگی نفس شود.

اطلاع به پزشک درباره داروهای جدید یا مکملها 🌿 حتی ویتامینها یا داروهای گیاهی ممکن است با داروهای COPD تداخل ایجاد کنند. **نکته عملی:** اگر از چند دارو استفاده می کنید، یک جدول دارویی برای خود یا مراقب تهیه کنید تا هیچ دوزی فراموش نشود.

تداخلات دارویی و غذایی (Drug & Food Interactions) ⚠️

داروها را طبق دستور پزشک همراه یا بدون غذا مصرف کنید.

الکل ممنوع 🚫 🍷 زیرا عملکرد ریه را مختل می کند و برخی داروها را غیرفعال می کند.

مایعات کافی بنوشید 💧 حدود ۱.۵ تا ۲ لیتر در روز (در صورت محدودیت پزشک کمتر)

ثبت هر مشکل یا واکنش دارویی 📝

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



تغذیه و مراقبت‌های تغذیه‌ای (Nutrition & Dietary Care)

رژیم غذایی سالم و متعادل 🍓 🍌 پروتئین کافی برای حفظ عضلات تنفسی میوه و سبزیجات تازه برای تامین آنتی‌اکسیدان
* وعده‌های کوچک و متعدد 🍴 کاهش فشار روی ریه و هضم بهتر
کنترل وزن و اجتناب از چاقی یا کاهش شدید وزن 🍷 چاقی نفس‌گیری را سخت می‌کند و لاغری شدید باعث ضعف عضلات تنفسی
می‌شود اجتناب از غذاهای سنگین و چرب 🚫 ممکن است باعث سرفه، برگشت معده و تنگی نفس شود

استراحت و پوزیشن (Rest & Positioning)

خواب و استراحت کافی 🌙 پوزیشن نیمه‌نشسته (۳۰-۴۵ درجه) 🛏️ تنفس راحت‌تر، کاهش رفلکس معده و آسپیراسیون کمتر*
محیط آرام و با نور مناسب 💡 کنترل دمای اتاق * 🌡️ تغییر پوزیشن در طول روز برای جلوگیری از خشکی عضلات

فعالیت بدنی و توانبخشی (Physical Activity & Pulmonary Rehab)

تمرینات سبک هوازی > 🏃 پیاده‌روی کوتاه، دوچرخه ثابت یا تمرینات سبک خانگی
تمرینات تنفسی و سرفه کنترل شده > 🧘 روش لب غنچه‌ای یا دیافراگمی برای باز کردن ریه‌ها
فعالیت روزمره با استراحت بین آن‌ها 🏠 ثبت خستگی و تحمل بیمار 🏥
مشورت با فیزیوتراپیست در صورت امکان

حمایت روانی و اجتماعی (Psychological & Social Support)

حضور دائم خانواده یا مراقب ❤️ 🧑‍🤝‍🧑 کاهش اضطراب با محیط آرام و موسیقی ملایم 🎵 گفتگو و توضیح مراحل درمان و نکات
روزمره به بیمار ❤️ 🧑‍🤝‍🧑 ثبت تغییرات رفتاری و نشانه‌های اضطراب یا افسردگی

پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)

ویزیت منظم پزشک ریه 🧑‍⚕️ بررسی عملکرد ریه، اثر دارو و میزان اکسیژن خون 📊 🍷

مراجعه فوری در صورت:

تنگی نفس شدید* سرفه خونی* تب یا عفونت* کبودی لب و ناخن

کد آموزش: PDC-IM-01

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید