



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحد آموزش به بیمار

شهریور 1404

نیاز آموزشی COPD



کمبود آگا هی در مورد بیماری COPD ، عوامل محرک و خطرزا

- ✓ مشخص کنید آیا بیمار قبلا در مورد COPD آموزشی داشته یا نه؟
- ✓ بیمار را به بیان احساس خود در مورد بیماری خود تشویق کنید.
- ✓ مشخص کنید پزشک، چه اطلاعاتی در مورد COPD به بیمار داده اند و بیمار این اطلاعات را در چه حدی فهمیده است.
- ✓ نکات مبهم را برای بیمار روشن کنید.
- ✓ به بیمار توضیح دهید که COPD چیست و علل بروز و عوارض آن چیست؟
- ✓
- ✓ COPD بیماری مزمن انسدادی ریوی است، که با محدودیت جریان هوا همراه است و کاملا برگشت پذیر نیست. انسداد جریان هوا پیشرفت کرده و همراه با افزایش واکنش به جریان هواست، که منجر به باریک شدن راههای هوایی محیطی، محدودیت در جریان هوا و تغییر عروق ریوی میشود.
- ✓
- ✓ تنگی نفس، سرفه، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن از علائم این بیماری است.
- ✓ سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است. از عوامل دیگر زمینهی ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات) را میتوان نام برد.
- ✓ مهمترین عارضه ی این بیماری نارسایی تنفسی و عارضه ی دیگر این بیماری پنومونی (ذات الریه) است.
- ✓ به بیمار اطمینان دهید که با روشهای پیشگیرانه قادر خواهد بود تا حدود زیادی از عود بیماری خود پیشگیری نماید.

عوامل محرک و خطرزا:

1. از بین بردن کلیه عوامل استرس زای محیط زندگی خود.
2. تهویه مناسب اتاق.
3. عدم استفاده از مخدرها و مسکن ها.
4. ورزش روزانه.
5. تنظیم ساعات خواب و استراحت و خلاقیت روزانه.

تنفس موثر:

1. به بیمار بگویید دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو انجام دهید.
2. هوای بازدمی خود را با لب غنچه ای خارج نمایید.
3. از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید.
4. ورزشهای هوایی انجام دهید.
5. اسپرهای خود را به نحوه صحیح و در زمان صحیح استفاده کنید.
6. در صورت بروز تنگی نفس که با اسپرهای طرف نمیشود، سریعا به پزشک مراجعه نمایید.
7. از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونتی بخصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

8. داروها و اسپریها را به موقع مصرف کنید.

9. از محیطهای شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.

نیاز آموزشی:

کمبود آگاهی در رابطه با تغذیه

هدف:

ارتقاء آگاهی بیمار در مورد تغذیه

محتوای آموزش:

ارائه توضیحات به بیمار در مورد:

1. مصرف غذاهای پرکالری و پرپروتئین.
2. افزایش تعداد وعده های غذایی، کاهش حجم غذا.
3. رعایت بهداشت دهان.
4. عدم مصرف غذاهای نفاخ (کلم ، بادمجان ، ...).
5. عدم مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، دادویه، نمک، سیگار، قلیان.
6. مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات تازه.
7. مصرف مایعات بیشتر.
8. رژیم غذایی بیمار سرشار از ویتامینهای گروه B، ویتامینهای A، C ، K و اسید فولیک باشد ، مصرف ویتامینهای E,D,A در بیمارانی که مدفوع چرب دارند لازم است.

تهیه و تنظیم : خانم بازدار پرستار واحد آموزش بیمارستان شهدا دهلران