

آموزش به بیمار با بیماری مزمن تنفسی

بخش داخلی زنان
بیمارستان علی ابن ابیطالب

خارج می کنید عمل مورد نظر را انجام
دهید (مثلاً بسته ای را به کمک دستها
در کمد بالا قرار دهید) و برای عمل بعدی
مجددا همین نکات را اجرا نمایید .

نتیجه : همیشه فعالیتها را در هنگام
بازدم (خارج کردن آهسته هوا) انجام
دهید .

توجه : تحقیقات ثابت کرده هر چه
ساعات و روزهای استفاده صحیح از
اکسیژن بیشتر باشد عمر شما طولانی تر
خواهد شد .

دهید. مثلاً بالا رفتن از پلکان ، که باید
بین قدمها که زمان استراحت است
عمل دم ، و در هنگام حرکت عمل
بازدم را انجام داد .

سعی کنید تا حد امکان از کارهایی که
باید دستها را بالاتر از بدن قرار دهید
اجتناب نمایید .

ولی در صورت نیاز به این کار با
همان ورزش قبلی اقدام نمایید .

یعنی ابتدا دم عمیق از راه بینی انجام
داده و بعد در حالیکه هوای بازدمی را
به آهستگی از میان لبهای غنچه شده

مددجوی محترم:

نظر به بیماری مزمن تنفسی شما ، لازم است نکات ذیل را پس از ترخیص ، برای همیشه در زندگی روزانه خود مدنظر قرار دهید: عدم مصرف سیگار و دخانیات ، استراحت کافی بخصوص بین فعالیتها، انجام کارها با آرامش و بدون عجله ، رژیم غذایی پرپروتئین ، اجتناب از توقف در هوای آلوده، هوای بسیار سرد یا بسیار گرم، مصرف زیاد مایعات و استفاده از بخور برای مرطوب نگه داشتن هوای اطلاق ، انجام سرفه و دفع خلط،

اجتناب از تماس با افراد عفونی و

سرماخورده ، کنترل و درمان سریع عفونت تنفسی در صورت بروز ، اجتناب از مصرف داروهای مسکن و مخدر بدون تجویز پزشک ، مصرف منظم و مرتب داروهای دستور داده شده، برای کمی به تخلیه ترشحات سینه می توانید قبل از غذا بخصوص قبل از صبحانه طوری به روی شکم در تخت بخوابید که سر و سینه شما از تخت آویزان بوده فرد دیگری با زدن ضربه ی آهسته دست به پشت شما به خروج ترشحات کمک کند. اینک برای آرامش تنفس بخصوص

هنگام فعالیت می توانید ورزشهای

زیر را هر دو ساعت یکبار انجام دهید:

۱- دهان خود را بسته و از طریق بینی چند دقیقه تنفس کنید.

۲- لبها را غنچه ای شکل کرده، از راه بینی نفس عمیق کشیده و پس از مکث، هوای بازدمی را از طریق لبهای غنچه شده به آهستگی خارج نمایید.

حال می توانید از ورزش قبلی در زمان انجام فعالیتها استفاده کنید بدین نحو که قبل از انجام هر کاری، یک دم عمیق از راه بینی انجام داده و در طی بازدم آهسته، فعالیت خود را انجام