



بیمارستان حضرت  
فاطمه الزهرا  
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت  
کد سند: PA/Ho/32

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

## زمان مراجعه بعدی

در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس شدید، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، سرفه های خشک و سخت و سایر موارد نگران کننده و اورژانسی

## رژیم غذایی

- ✓ از غذاهای پرا انرژی و پرپروتئین در حجم کم و وعده های زیاد مصرف کنید .
- ✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل 8 یا 10 لیوان در روز آب بنوشید .
- ✓ از مواد غذایی مفید برای کاهش التهاب گلو مانند نوشیدنی های گرم حاوی عسل استفاده کنید .
- ✓ مصرف نمک، چربی و نوشیدنی های حاوی کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید .

## دارو های مصرفی

- ✓ داروهای آنتی بیوتیک را طبق دستور پزشک مصرف کنید .
- ✓ داروهای خود را به طور کامل و در زمان مقرر مصرف کنید .
- ✓ در صورت تجویز داروهای گشاد کننده راه های هوایی، آن ها را به صورت دقیق و صحیح مصرف کنید .

## مراقبت در پنومونی

- ✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید .
- ✓ در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید ( بسته به راحت بودن بیمار )
- ✓ به طور مکرر در تخت تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید .
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید .
- ✓ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا یا بخورگرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید .
- ✓ از سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید
- ✓ از فعالیتهایی که باعث تشدید علائم ( تنگی نفس و ) ... می شود، پرهیز کرده و استراحت نمائید .
- ✓ بهداشت فردی ( شستن دست، مسواک زدن و )... را جهت جلوگیری از عفونتهای ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید .
- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید .

## وضعیت حرکتی

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد که ممکن است نشانه های بیماری ( تنگی نفس، سرفه شدید ، افزایش تعداد نبض و )... را تشدید نماید اجتناب نمائید .
- ✓ از رفتن به محل های آلوده به گرد و غبار و تردد در هوای آلوده خودداری کنید ( در روزهای آلودگی هوا از تردد غیر ضروری خودداری کنید )

## پیگیری پس از ترخیص

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30-13:30 روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید