

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

پنوموتوراکس

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **پنوموتوراکس** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات را شروع کنید.
- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.
- ✓ سعی کنید در زمان ابتلا به بیماری و استراحت از مایعات بیشتری استفاده نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در مراحل اولیه این بیماری برای حفظ انرژی بدن در بستر استراحت نمایید.
- ✓ به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در سیاهرگ های اندام تحتانی و یا پاها، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- ✓ پس از بهبود علایم، با اجازه پزشک معالج فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.
- ✓ جهت خارج شدن از تخت در صورت اجازه پزشک ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ درمان

- ✓ یک پنوموتوراکس کوچک نیاز به توجه خاصی نداشته و خودبه خود بهبود می یابد.
- ✓ اگر رویهم افتادگی ریه ها وسیع بوده و در افراد میانسال یا سالمندی که دچار آسیب های ریوی ناشی از آسم، برونشیت مزمن یا آمفیژم نیز هستند رخ دهد، می تواند منجر به نارسایی تنفسی و یک شرایط بحرانی گردد. گاهی برای خارج کردن هوای تجمع یافته، بیمار در بیمارستان بستری و اقدامات درمانی مانند تعبیه لوله در قفسه سینه یا چست تیوب انجام می گیرد. این لوله در فضای بین دنده ای قرار داده شده و با بخیه به پوست شما ثابت می شود. سر لوله به محفظه ای شیشه ای یا پلاستیکی وصل می شود.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل تعبیه لوله قفسه سینه و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ از کشیدن لوله تعبیه شده در قفسه سینه و یا خوابیدن بروی لوله اجتناب نمایید.
- ✓ در صورت تنگی نفس به پرستار اطلاع دهید تا برای شما اکسیژن بگذارد.
- ✓ از دستکاری میزان اکسیژن خودداری نمایید و فشار آن را کم و زیاد نکنید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

پنوموتوراکس

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.
- ✓ سعی کنید در زمان ابتلا به بیماری و استراحت از مایعات بیشتری استفاده نمایید.
- ✓ غذا خوردن به مقدار کم و دفعات زیاد باید صورت گیرد.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزی جات و میوه و مایعات مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ تا دو هفته اول بیماری استراحت نمایید و از انجام ورزش خودداری کنید.
- ✓ در صورت اجازه پزشک می توانید ابتدا ورزش های سبک انجام دهید.
- ✓ به طور مکرر در بین فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری استراحت کنید.
- ✓ از انجام ورزش های سنگین اجتناب نمایید.
- ✓ هرچه سریعتر با بهبود علائم و در صورت اجازه پزشک فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید.

❖ مراقبت

- ✓ از استعمال دخانیات خصوصاً سیگار و قلیان خودداری نمایید.
- ✓ از بلند صحبت کردن، فریاد و صحبت های سریع و طولانی، خندیدن یا آواز خواندن اجتناب کنید.
- ✓ استراحت در حالت نشسته ممکن است برای بیمار راحت تر باشد.
- ✓ در صورتی که مراقبت در منزل انجام می شود، اندازه گیری مرتب فشار خون، تعداد ضربان قلب و تنفس ضروری است.
- ✓ از هرگونه آلودگی هوا اجتناب نمایید.
- ✓ از حضور در مکان های شلوغ و پر رفت و آمد و عمومی دوری کنید.
- ✓ از عطر و ادکلن و ... تا زمانی که پزشک اجازه نداده است استفاده نکنید.
- ✓ از هواپیما جهت مسافرت استفاده نکنید.
- ✓ در زمان ابتلا به بیماری غواصی نکنید.
- ✓ نفس خود را درون ریه ها حبس نکنید.
- ✓ از بلند کردن وسایل سنگین خودداری نمایید.
- ✓ از تماس با افراد بیمار بخصوص سرماخوردگی خودداری کنید. از سرما و گرمای شدید دوری کنید.
- ✓ زمانی که داخل قفسه سینه شما برای خروج هوا لوله تعبیه شده است و در منزل هستید برای اطمینان از صحت کارکرد لوله به تشکیل حباب در داخل محفظه شیشه ای دقت نمایید. از پرستار خود بخواهید تا کارکرد آن را به شما یاد بدهد.
- ✓ از کشیدن لوله تعبیه شده و یا خوابیدن بروی لوله اجتناب نمایید.
- ✓ در صورت مشاهده خروج هر نوع مایع چرکی و خیس شدن پانسمان به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ پانسمان محل لوله قفسه سینه را تا معاینه مجدد توسط پزشک باز نکنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم پنوموتوراکس باشید.
- ✓ در زمان مشخص شده توسط پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت ایجاد موارد زیر در طی درمان:
 - افزایش درجه حرارت تا ۳۸/۳ درجه سانتیگراد
 - تشدید درد سینه یا کوتاهی نفس
 - شروع سرفه دردناک ناتوان کننده یا تولید خلط