

یکی از مسائل مهمی که بیماران ریوی با آن روبرو هستند کاهش کیفیت زندگی می باشد که بر سبک زندگی و طول عمر این بیماران تاثیر بسزایی دارد.

بیماران ریوی باید بدانند که بیماری های مزمن ریوی نیاز به نوعی مدیریت دارد تا بیماران بتوانند یک دوره زندگی مناسب و با کمترین مشکلات را طی نمایند. بیماری های مزمن ریوی در صورت عدم هدایت مناسب و درمان لازم می توانند باعث از کار افتادگی کامل گردند که این مساله باعث کاهش عمر این گروه از بیماران نیز خواهد شد.

نحوه فعالیت های روزانه

بیمار باید سعی نماید برنامه خواب منظمی داشته باشد و فعالیت صبحگاهی را در زمان معین شروع نماید.

۱- بیمار باید کارهای روزانه خود را تا حد ممکن مستقل انجام دهد.

۲- بیمار باید نظافت خود را به تنهایی تا حد ممکن انجام دهد.

۳- بیمار باید خوراک خود را در وعده های مختلف آماده نماید.

۴- بیمار در صورت عدم توانایی برای تهیه وعده غذایی باید در تهیه آنها مشارکت نماید. آماده کردن سفره یا میز می تواند شروع خوبی باشد.

۵- بیمار در پایان وعده غذایی می تواند در جمع کردن سفره یا میز کمک نماید.

۶- آوردن یک لیوان آب می تواند برای یک بیمار ریوی فعالیت مناسبی باشد.

۷- بیمار باید برنامه دارویی خود را نوشته و از آن تبعیت کند.

۸- بیمار باید در صورت نیاز از اسپری سالبوتامول قبل از توالت و حمام استفاده کند.

۹- در صورت نیاز بیمار باید با ماسک و کپسول اکسیژن به حمام و دستشویی برود.

برنامه ورزشی بیماران مزمن ریوی

۱- بیماران ریوی باید برنامه ریزی منظم برای ورزش های روزانه خود داشته باشند. عدم فعالیت مناسب و کافی بسرعت بیمار ریوی را آسیب پذیر می کند.

۲- بیمار باید برنامه منظم پیاده روی یا تمرینات بدنی داشته باشد.

۳- تمرینات و ورزش مناسب باید در ساعات منظم روز حداقل سه بار تکرار گردد.

۴- بهترین برنامه ورزشی پیاده روی است که بیمار بر حسب شرایط لباس مناسب پوشیده و با استفاده از ماسک اقدام به پیاده روی می کند.

۵- در ابتدا بیمار می تواند زمان های ۵ دقیقه ای برای خود برگزیند و در صورت افزایش توان این زمان پیاده روی را به بیست دقیقه در روز برساند.

۶- در هنگام ورزش یا پیاده روی بیماران نیازمند به اسپری های برونکو دیلاتور (مانند سالبوتامول) باید اسپری را در جیب خود داشته باشند.

۷- قبل از شروع ورزش استفاده از اسپری سالبوتامول تجویز شده توسط پزشک و داروهای مشابه کمک کننده خواهند بود.

شغل بیمار

۱- باز نشستگی و از کار افتادگی کامل در بیماران ریوی می تواند بر روی طول عمر و کیفیت زندگی بیمار اثر منفی بگذارد.

۲- بیمار در صورت امکان باید کارهای کوچک را قبول و اجرا نماید.

۳- کارهای کوچک و جزئی مانند فروشندگی یا مشاوره میتوانند به بیمار کمک کنند.

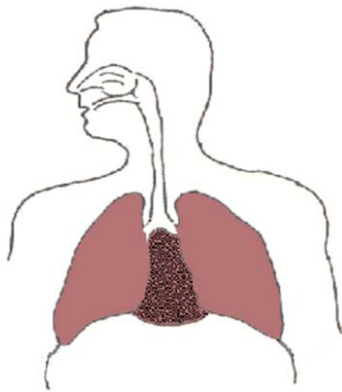


سازمان تاسین اجتماعی

بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

بهبود کیفیت زندگی

بیماران ریوی مزمن



نشریه شماره ۶۳

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

۳- برنامه غذایی مناسب زیر نظر پزشک به بیمار توصیه می شود.

۴- یکی مشکلات بیماران ریوی صدمات به مغز بخصوص قشر آن است که بیمار باید برای جلوگیری از عوارض بلند مدت برنامه هایی مانند مطالعه مستمر یا مشاهده تلویزیون و یا هر گونه فعالیت فکری دیگر را مورد توجه قرار دهد.

۵- بیماران ریوی می توانند در مسائل مربوط به مسائل خانواده و یا اجتماعی مشارکت نمایند.

۶- بهترین نوع مراقبت، مراقبتی است که بیمار خود انجام دهد. کارهایی مانند شانه کردن، چرب کردن و مراقبت از پوست می توانند به آگاهی بیمار از خود کمک نماید.

مراقبت های لازم

- ۱- بیمار باید وزن خود را بصورت دائمی کنترل کند.
- ۲- در صورت درگیری دیابت بیمار باید قند خون خود را مراقبت و مدیریت کند.
- ۳- بیمار باید در محل هایی که موادی مانند دود و غبار و عطر و یا اسید و بازهای تند وجود دارد توقف نکند.
- ۴- در ایام شیوع سرماخوردگی از دست دادن با دیگران خودداری نماید.
- ۵- روبروسی بخصوص در اطفال شیوع به بیماری های تنفسی را چند برابر می کند.
- ۶- در صورت تجویز آنتی بیوتیک باید بصورت کامل مصرف گردد.

تغییرات رفتاری

- ۱- بیماران مزمن ریوی باید به طور کامل ترک سیگار کنند.
- ۲- ترک مواد مخدر در زمان هایی که بیماری علائم شدید خود را ندارد، زیر نظر پزشک توصیه می گردد.