

کد: CT-09-58	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
تاریخ ابلاغ: 1404/11/15	پنومونی	
تاریخ بازنگری: 1405/11/15		
1) طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید 2) از مواد غذایی پر پروتئین (گوشت لبنیات تخم مرغ، حبوبات و.....) پر کربو هیدرات(نان،غلات،سیب زمینی و....)و سرشار از ویتامین(میوه و سبزیجات)استاده نمایید 3) روزانه 2تا3 لیتر مایعات به رقیق شدن ترشحات ریه کمک می کند و اگر به علت بیماری کلیوی یا قلبی محدودیت مصرف مایعات دارید از بخور برای مرطوب کردن هوای تنفسی استفاده نمایید		تغذیه
1) دوره درمان را کامل نماییدو آنتی بیوتیک های تجویز شده را با معده پر و در ساعت مقرر مصرف کنید و در صورت تحریک معده دارو را با شیر یا غذا میل کنید و در صورت فراموش کردن یک دوز دارو در عرض 8ساعت می توانید دارو را مصرف کنید ودر غیر این صورت دوز بعدی دارو را در ساعت مقرر استفاده نمایید و دوز دارو را دو برابر نکنید		دارو
1) ممکن است چندین هفته طول بکشد که نیرو معمولی خود را به دست بیاورید لذا از فعالیت زیاد خودداری نمایید و بین فعالیت به طور متناوب استراحت نمایید 2) جهت بهبودی الگو تنفسی می توانید در حالت نشسته و یا ایستاده کمی به سمت لو خم شوید تنفس را با لب های غنچه انجام دهید و با خم شدن به طور خود کار بجای تنفس با عضلات فرعی ، تنفس دیافراگمی خواهید داشت 3) از محرک ها مثل سیگار و گذرپرد وغبار اجتناب کنید و از استرس که موجب افزایش نیاز به اکسیژن می شود پرهیز کنید 4) اگر مبتلا به هر کدام از بیماری های قلبی یا، ریوی،کلیوی و دیابتی هستید با مشاوره پزشک ،واکسن آنفولانزا را سالیانه دریافت نمایید 5) از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید. 6) سعی کنید اتاق استراحت شما تهویه مطلوبی داشته باشد.		مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها،محدودیتهاو روشهای پیشگیرانه)
برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید0		اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
1) بروز تنگی نفس و یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس 2) سرفه های طولانی ،پوسته شدید پشت سر هم همراه با خروج خلط زیاد یا غلیظ گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس 3) سردرد سر گیجه و رنگ پریدگی و تعریق شدید 4) ضعف و بی حالی ویا کاهش سطح هوشیاری		پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
 شماره تماس بیمارستان: 02335225120الی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار ،بیمارستان ولایت شوید		