

تب و تنگی نفس

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

- مصرف چربیها و فست فود را کاهش دهید .

- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده کنید .

- از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.

- در صورتی که محدودیت پزشکی ندارید ، مایعات فراوان مصرف کنید.

- روزانه به طور منظم، تدریجی و در حد تحمل ورزشهای سبک مانند پیاده روی انجام دهید. کارهایی مثل حمام کردن، لباس پوشیدن، راه رفتن در زمان کم و مسافت کوتاه را انجام دهید و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.

- در صورت آلودگی قابل توجه هوا و یا هوای گرم و مرطوب، از منزل خارج نشوید.

- برای خروج ترشحات، سرفه آرام داشته باشید.

- تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید زیرا کاهش اضطراب نیاز به اکسیژن را کمتر میکند.

- تا حد امکان از بروز بیماری های عفونی و ویروسی مانند

سرماخوردگی و آنفلوانزا جلوگیری نمایید و با توصیه پزشک در زمان معین واکسن آنفلوانزا تزریق کنید .

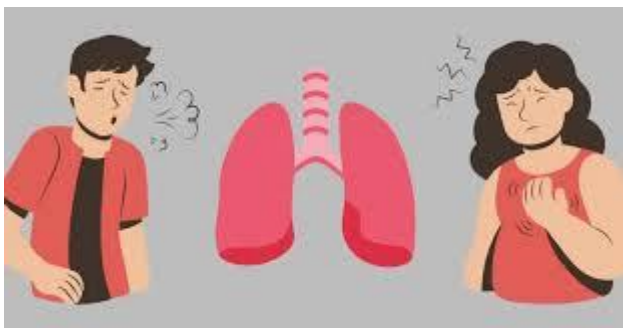
- بهداشت دهان و حلق را رعایت نمایید. از مصرف دخانیات به شدت پرهیزشود.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

تب و تنگی نفس



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

- مراجعه بعدی به پزشک را با بیمار
و خانواده وی هماهنگ نمایید .

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

دارو در منزل :

- داروهای خود را به طور منظم
مصرف نمایید و از قطع خودسرانه
داروها خودداری کنید .

- آموزش نوع دارو و کاربرد و زمان
مصرف داروها انجام شود

علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی

- تشدید تنگی نفس، تنفس دشوار
و درد قفسه سینه ، درد مداوم یا
فشار قفسه سینه ، تشدید سرفه ها
یا بروز سرفه های خلط دار

- عدم قطع تب پس از 5 روز از
شروع بیماری