



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: راهنمای خودمراقبتی پس از درمان پلورال افیوژن (تجمع مایع در ریه)

کد سند:

NO-BK-۴۵۲



شعار: تنفس راحت تر، گامی به سوی سلامتی

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت

پلورال افیوژن چیست؟

ریه‌های شما توسط یک لایه نازک به نام «جنب» پوشیده شده است. به طور طبیعی مقدار کمی مایع در این فضا وجود دارد، اما وقتی این مایع بیش از حد شود، به ریه فشار آورده و نفس کشیدن را سخت می‌کند. هدف از درمان، خارج کردن این مایع و جلوگیری از تجمع مجدد آن است.

علائم هشدار دهنده (چه زمانی با پزشک

تماس بگیریم؟)

در صورت مشاهده موارد زیر، بدون فوت وقت به مرکز درمانی مراجعه کنید:

- افزایش ناگهانی تنگی نفس یا سختی در تنفس.
- درد تیز در قفسه سینه که با سرفه یا نفس عمیق بدتر می‌شود.
- تب بالا یا لرز.
- سرفه‌های مداوم همراه با خلط خونی یا رنگی
- قرمزی، تورم یا خروج ترشحات چرکی از محل خروج لوله (اگر لوله سینه داشته‌اید).

مراقبت‌های فعالیتی و تنفسی (بسیار مهم)

روزانه چند مرتبه نفس عمیق بکشید (دم عمیق، حبس نفس برای ۳ ثانیه و بازدم آهسته). این کار به باز شدن کامل ریه‌ها کمک می‌کند.

- استفاده از اسپرومتری تشویقی: اگر پزشک برایتان دستگاه اسپرومتری (توپک‌های تنفسی) تجویز کرده، طبق دستور حتماً در منزل استفاده کنید.

- تغییر وضعیت: در هنگام خوابیدن، سعی کنید زیر سرتان کمی بلند باشد (زاویه ۳۰ تا ۴۵ درجه) تا راحت‌تر نفس بکشید

- فعالیت بدنی: از استراحت مطلق بپرهیزید. پیاده‌روی کوتاه در منزل برای جلوگیری از لخته شدن خون ضروری است، اما به محض احساس خستگی استراحت کنید.

مراقبت از محل پانسمان (اگر تخلیه مایع انجام شده)

- محل خروج لوله یا سوزن را خشک و تمیز نگه دارید.

- تا زمانی که پزشک اجازه نداده، از استحمام (خیس کردن محل زخم) خودداری کنید.

- اگر پانسمان مرطوب یا کثیف شد، با دست‌های تمیز و طبق آموزش پرستار آن را تعویض کنید.

رژیم غذایی و تداوم درمان

- تغذیه: رژیم غذایی پرپروتئین (مانند گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات) به ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند (مگر اینکه پزشک محدودیت دیگری داده باشد).

پرهیز از دخانیات: دود سیگار و قلیان دشمن شماره یک ریه‌های شماست؛ به طور جدی از آن‌ها دوری کنید.

چطور از دستگاه کمک‌تنفسی (اسپیرومتری تشویقی استفاده کنیم؟

استفاده از این دستگاه به باز شدن کیسه‌های هوایی ریه و خروج راحت‌تر مایع و ترشحات کمک می‌کند. مراحل کار به شرح زیر است:

۱. آماده‌سازی: در وضعیت صاف بنشینید (روی صندلی یا لبه تخت). دستگاه را در سطح چشم‌های خود به صورت کاملاً صاف نگه دارید. ۲. تخلیه ریه: ابتدا یک بازدم عمیق انجام دهید (نفس خود را کاملاً بیرون بدهید) تا ریه‌ها خالی شوند.

۳. شروع تمرین: دهانه لوله را محکم بین لب‌های خود قرار دهید (به طوری که هوا از کنارها نشت نکند).

۴. دم عمیق و آهسته: یک نفس بسیار عمیق و آهسته بکشید. سعی کنید با قدرت مکش خود، توپک‌ها را به سمت بالا هدایت کنید.

۵. نکته مهم: مکش باید آهسته و مداوم باشد، نه سریع و ناگهانی. ۵. *حبس نفس: وقتی توپک‌ها به بالاترین نقطه رسیدند، نفس خود را ۳ تا ۵ ثانیه حبس کنید.

۶. استراحت: دهانه لوله را رها کرده و نفس خود را به آرامی بیرون دهید. کمی استراحت کنید و سپس تکرار کنید. تعداد تکرار:

- معمولاً توصیه می‌شود این حرکت ۱۰ مرتبه در هر ساعت (زمانی که بیدار هستید) تکرار شود. - بعد از هر ۱۰ بار تمرین، یک سرفه ارادی انجام دهید تا ترشحات ریه جابجا و خارج شوند هشدار: اگر هنگام استفاده از دستگاه دچار سرگیجه شدید، تمرین را متوقف کرده، چند نفس معمولی بکشید و پس از بهبودی دوباره با سرعت کمتر شروع کنید.

منبع:

پرستاری داخلی-جراحی برون و سودارت (بخش بیماری‌های تنفسی)