



❖ رژیم غذایی

- ✓ مواد غذایی پرکالری، پر پروتئین، پر ویتامین (C، اسید فولیک و ...) مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده های غذایی را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- ✓ مصرف مایعات را کاهش دهید تا باعث بهبود عملکرد قلب و ریه گردد.
- ✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم، حبوبات و ...) خودداری کنید.
- ✓ استفاده از رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و پرهیز از مصرف غذاهای با سدیم بالا.
- ✓ برای خوشمزه کردن غذاها می توانید از طعم دهنده های طبیعی غذا مانند لیموترش و ... استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- ✓ فعالیت هایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ پس از درمان، فعالیت های خود را به تدریج با نظر پزشک از سر بگیرید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت تسهیل تنفس، به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید.
- ✓ جهت کنترل وزن و ارزیابی تعادل مایعات بدن، کنترل جذب و دفع مایعات انجام می شود.
- ✓ کنترل علائم حیاتی بیمار، هر پانزده دقیقه تا نیم ساعت یک بار یا طبق دستور پزشک.
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس از اکسیژن استفاده کنید.
- ✓ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید.
- ✓ در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط، تنگی نفس و سرفه اطلاع دهید.

❖ دارو

- ✓ استفاده از آنتی بیوتیک ها چنانچه ادم ریه در اثر عفونت بروز یافته باشد.
- ✓ استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب (برای بالا بردن قدرت ضربان قلب).
- ✓ استفاده از ترکیبات مخدر جهت کاهش اضطراب، کاهش جریان خون به سوی ریه و کاهش نیاز اکسیژن بدن.

❖ رژیم غذایی

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین ، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات ، میوه و ...) استفاده نمائید.
- ✓ از خوردن غذاهای کنسرو شده (انواع تن ها و ...) به دلیل بالا بودن مقدار نمک اجتناب کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای نفاخ ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
- ✓ برای تغییر در طعم غذا می‌توانید از طعم دهنده‌های طبیعی مانند لیموترش و ... استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
- ✓ فعالیت هائی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد.
- ✓ در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- ✓ فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید.
- ✓ سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد.
- ✓ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.
- ✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار (قلیان و پپ) پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- ✓ از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.
- ✓ به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه میشود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد(در صورت صلاحدید پزشک)
- ✓ به دلیل این که چاقی از عوامل تشدید کننده بیماری است روزانه وزن خود را کنترل کنید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس به صورت نیمه نشسته استراحت کنید.
- ✓ در بیشتر موارد علائم با درمان قابل کنترل است، درمان به موقع می‌تواند خطرات بیماری را بشدت کاهش دهد.
- ✓ در صورت بیماری قلبی، زمینه‌ای ایجاد کننده ادم ریه، فرد نیازمند درمان مادام العمر خواهد بود.

❖ دارو

- ✓ آنتی‌بیوتیک‌های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش‌های داده شده و سر ساعت معین استفاده کنید.
- ✓ در صورت استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب مانند دیگوکسین دوره درمان باید کامل و دارو سروقت معینی داده شود.
- ✓ از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم از قبیل افزایش سرفه، افزایش خستگی، تنگی نفس سریع، رنگ پریدگی و افت فشار خون به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.