

برنامه عملی COPD

COPD زندگی شما را تغییر می دهد، ولی شما می توانید به تدریج بر اوضاع مسلط شوید. شما قوی تر از COPD هستید. برای هدایت فرآیند مراقبت خود، از این برنامه عملی استفاده کنید. این برنامه را یک بار در سال به کمک ارائه دهنده خود مرور کنید. قسمت های خالی زیر را با دستورالعمل های دریافتی از ارائه دهنده خود پر کنید.

1. هر روز بررسی کنید که در کدام ناحیه هستید.

آیا در ناحیه «سبز» هستید؟

پاسخ به این سوال در صورتی مثبت است که «همه» شرایط زیر درباره شما صدق کند:

- بتوانید طبق معمول به فعالیت و ورزش بپردازید
- میزان سرفه در حد متناسب با شرایط شما باشد
- میزان خلط در حد متناسب با شرایط شما باشد
- هنگام خواب دچار مشکل تنفس نشوید
- تغییر نکردن وضعیت تغذیه

آیا در ناحیه «زرد» هستید؟

شما به کمک نیاز دارید، حتی اگر یکی از موارد زیر درباره شما صدق کند:

- تنگی سینه
- سرفه بیش از حد
- خس خس بیش از حد
- احساس «سردی سینه»
- دشواری تنفس هنگام انجام دادن فعالیت های عادی
- افزایش مقدار یا غلظت خلط، در مقایسه با قبل
- افزایش دفعات مصرف داروی «نجات»، در مقایسه با قبل
- کم خوابی ناشی از مشکل تنفس
- تغییر وضعیت تغذیه به دلیل نشانه های COPD

آیا در ناحیه «قرمز» هستید؟

شما به کمک فوری نیاز دارید، اگر به «هریک» از نشانه های زیر دچار باشید:

- تنگی نفس شدید، حتی در حالت استراحت
- نداشتن توانایی فعالیت، به دلیل مشکل تنفسی
- کبود شدن اطراف لب یا انگشتان
- درد یا گرفتگی سینه که برطرف نشود
- احساس سردرگمی یا خواب آلودگی شدید
- ابتلا به سرفه خونی

2. سپس، بر اساس آن ناحیه، درباره اقدامات لازم تصمیم بگیرید.

اگر چنین است، برنامه عملی ناحیه «سبز» را رعایت کنید:

- ✓ ادامه مصرف داروها، طبق دستور پزشک
- ✓ در دسترس نگه داشتن افشانه تسکین فوری
- ✓ دوری جستن از عوامل تشدیدکننده بیماری
- ✓ تمیز کردن اسپیسر/آنروچمبر، در صورت لزوم
- ✓ داشتن فعالیت بدنی و تحرک روزانه، تا حد ممکن
- ✓ مراجعه به ارائه دهنده حداقل هر 6 ماه یک بار
- ✓ دریافت واکسن های آنفولانزا، سینه پهلو و کووید-19
- ✓ پرهیز از مصرف دخانیات و دوری از افراد سیگاری

اگر چنین است، برنامه عملی ناحیه «زرد» را رعایت کنید:

- ✓ ادامه مصرف داروهای روزانه
- ✓ استفاده از افشانه تسکین فوری_هر ساعت.
- ✓ شروع مصرف کورتیکواستروئید خوراکی بسته نجات (نام، میزان مصرف و مدت مصرف):

✓ شروع مصرف آنتی بیوتیک بسته نجات (نام، میزان مصرف و مدت مصرف):

✓ در صورت استفاده از اکسیژن، افزایش میزان مصرف اکسیژن به:

✓ انجام دادن تمرین های تنفسی (جمع کردن لب و تنفس شکمی)، در صورت لزوم.

تماس با ارائه دهنده برای دریافت کمک، ظرف حداکثر 2 روز.

تماس با خط مشاوره پرستاری تحت پوشش بیمه سلامت خودتان، اگر خارج از ساعات اداری مطب ارائه دهنده به کمک نیاز داشته باشید.

اگر چنین است، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید!

✓ با 9-1-1 تماس بگیرید