

## خودمراقبتی در ادم حاد ریه :

- در مرحله حاد بیماری لازم است استراحت کامل، نسبی و یا در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار گیرید.
  - توصیه می شود که از انجام کارها و فعالیتهای سنگین اجتناب کنید.
  - توصیه می شود که ورزش و نرمشهای سبک انجام دهید و به صورت آهسته قدم بردارید.
  - در طی دوره های استراحت، پاهای خود را به منظور جلوگیری از ادم ریه بالا ببرید.
  - در صورتی که در طی فعالیتهای روزانه دچار تنگی نفس، تپش قلب و خستگی شدید به پزشک معالج اطلاع دهید.
  - توصیه می شود که قبل، حین و پس از انجام ورزش نبض خود را کنترل نمایید. در صورتی که در عرض 3 دقیقه بعد از انجام ورزش تعداد ضربان قلب بیش از 100 ضربه در دقیقه بود استراحت نمایید. در صورت تشدید علائم به پزشک اطلاع دهید.
  - در صورت استفاده از داروهای اسپرونولاکتون و تریامترن Hبه دلیل تخلیه یون های پتاسیم و منیزیم از غذاهای غنی از پتاسیم و سدیم مثل گوشت و میوه جات (زردآلو- طالبی- موز- پرتقال و میوه های خشک) استفاده کنید.
  - در صورت استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب، قبل از مصرف این داروها نبض خود را کنترل نمایید در صورتی که نبض کمتر از 60 بار در دقیقه یا نامنظم بود با پزشک معالج مشورت کنید.
  - در صورت استفاده از آنتی بیوتیک ها، که در صورت وجود تب و عفونت تجویز می شود سر ساعت استفاده شود.
  - با ورزش منظم کاهش وزن و مصرف غذای کم چرب و کنترل فشار خون خود کمک کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:**
- تنگی نفس شدید
  - احساس خستگی که با دراز کشیدن بدتر می شود.
  - سرفه خلط خونی کف الود ضربان قلب سریع یا نامنظم.
  - افزایش تورم اندام تحتانی افزایش سریع خون.
  - از مصرف الکل و سیگار و غذایی چرب اجتناب کنید.
  - مصرف نمک را محدود کنید.
  - از استرس بپرهیزید.