**慢性阻塞性肺病出院健康处方**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **慢性阻塞性肺病出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、处方药物：吸入激素和支气管扩张剂，目前国内市场：信必可+思力华能倍乐；舒利迭+思力华能倍乐。痰液多粘稠者可服用化痰药：如盐酸氨溴索、N乙酰半胱氨酸、鲜竹沥等。  2、出院后用药：出院后继续口服药物或者使用吸入药物治疗。用药时应遵嘱或药品说明书按时用药，防止自行停药或减量，同时要密切关注病情变化及用药后反应，如有异常反应及时到医院就诊。  3、定期门诊复查：出院后按预约的复诊时间和地点门诊复诊，是否需要再次复诊和再次复诊时间遵循门诊复诊医师的医嘱。（可随每月拿药时复查，根据情况再确定下一次复查时间）  4、不适随诊：出现咳嗽、咯痰加重；发热；突发喘憋加重、双下肢水肿等及时就诊。 |  |
| **护理** | 1、疾病认识：尽早戒烟；流感流行季节或空气质量差时避免外出或去人员密集的场所；避免与感冒人员接触；预防接种流感疫苗；出现咳痰颜色加重、粘稠度增加、喘息加重时及时就医。  2、咳痰护理：每日适量饮温水，保持气道湿润；掌握正确的咳痰方法：取低坐位，双肩放松，经口吸气，动作缓慢、深大，用力屏气后运用腹肌的有力收缩将气流咳出。  3、吸入装置的使用：正确掌握各种吸入装置的使用方法，了解吸入药物的不良反应。  4、平时注意采用舒适放松的体位，使全身肌肉得到放松。病情稳定后注意保持适当活动量。 |  |
| **康复** | 1、戒烟、预防感冒（保暖、感冒流行季节或空气质量差时避免外出或去人员密集的地方），空气质量好时注意开窗通风。  2、作呼吸操：缩唇呼吸、腹式呼吸；或使用呼吸训练器。  3、存在呼吸衰竭的患者需要吸氧每天超过15小时。 |  |
| **营养** | 一、营养原则  1、足够的能量和蛋白质、低碳水化合物、高脂肪 蛋白质以优质蛋白（选用瘦肉、蛋类、牛奶、豆制品等）为主，避免大量进食碳水化合物，加重症状。  2、充足的维生素、适宜的矿物质 增加维生素C、维生素A、维生素E等抗氧化维生素的摄入，提高机体免疫力。注意钙、铁、镁、磷和钾等矿物质的摄入，补充机体的消耗。  3、少量多餐 5-6餐/天，食物宜细软易消化。  4、多饮水，每天饮水量1500ml以上。  二、食物选择  1、宜用食物 含抗氧化物质多的食物，如各种新鲜水果和蔬菜；含ω-3脂肪酸多的鱼类；易消化的流质饮食如牛乳、豆浆、果汁、菜汁、米粥、面条、面片、肉泥等；痰多、咳嗽者可食用具有止咳化痰作用的食物，如陈皮、白梨等。  2、忌用或少用食物 过热、过冷、促使胃肠胀气的食物；烟熏、蜜饯制品；葱、姜、蒜、芥末等辛辣调味料；茶叶、咖啡、巧克力等易兴奋食物。 | 85231834 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **成人支气管哮喘出院健康处方（北京朝阳医院提供）** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、处方药物：吸入激素和支气管扩张剂，遵医嘱应用 。  2、认真学习吸入药物装置的正确吸入方法，正确使用吸入装置才能使药物充分吸入肺部，发挥疗效和减少副作用。  3、出院后用药：出院后继续口服药物或者使用吸入药物治疗。用药时应遵嘱或药品说明书按时用药，防止自行停药或减量，同时要密切关注病情变化及用药后反应，如有异常反应及时到医院就诊。  4、定期门诊复查：出院后按预约的复诊时间和地点门诊复诊，是否需要再次复诊和再次复诊时间遵循门诊复诊医师的医嘱。  5、不适随诊：出现咳嗽、咯痰加重；发热；突发喘憋加重等及时就诊。 |  |
| **护理** | 1、疾病认识：尽早戒烟；流感流行季节或空气质量差时避免外出或去人员密集的场所；避免与感冒人员接触；预防接种流感疫苗；出现咳痰颜色加重、粘稠度增加、喘息加重时及时就医。  2、吸入装置的使用：正确掌握各种吸入装置的使用方法，了解吸入药物的不良反应。  3、咳痰护理：每日适量饮温水，保持气道湿润；掌握正确的咳痰方法：取低坐位，双肩放松，经口吸气，动作缓慢、深大，用力屏气后运用腹肌的有力收缩将气流咳出。  4、平时注意采用舒适放松的体位，使全身肌肉得到放松。病情稳定后注意保持适当活动量。 |  |
| **康复** | 1、戒烟、预防感冒（保暖、感冒流行季节或空气质量差时避免外出或去人员密集的地方），空气质量好时注意开窗通风。  2、作呼吸操：缩唇呼吸、腹式呼吸；或使用呼吸训练器。  3、存在呼吸衰竭的患者需要吸氧每天超过15小时。 |  |
| **营养** | 一、营养原则  1、充足能量、适量的蛋白质、低碳水化合物、足量脂肪 蛋白质以优质蛋白（选用瘦肉、蛋类、牛奶豆制品等）为主，避免过量进食碳水化合物，加重症状。  2、注意维生素和矿物质的补充 维生素A可增强机体免疫力，促进支气管粘膜修复。维生素C可减轻哮喘发作，镁有轻微的支气管扩张作用。  3、水、液体供给量充足，每天饮水量1200-1500ml为宜。  4、避免致敏食物 患者怀疑为哮喘时，应观察日常饮食中有无致敏食物，调整饮食结构，去除致敏因素。  二、食物选择  1、宜用食物 进食营养丰富的食物（如肉类、豆制品、酸奶、菜汁、果汁、粥、面片、面条、肉泥、肝泥、菜泥、鱼丸等），脂肪以植物油为主。  2、忌用或少用食物 查找过敏源，避免致敏物质，常见的致敏食物有牛奶、鸡蛋、谷物、巧克力、柑橘、核桃、海鲜、鱼虾蟹等；避免辛辣刺激性食品，戒烟忌酒；避免产气量大的食物，如韭菜、萝卜、薯类、豆类、碳酸饮料等。 |  |