

COPD چیست؟

بیماری مزمن انسدادی ریوی است که با محدودیت جریان هوا همراه است و کاملاً برگشت پذیر نیست. انسداد جریان هوا پیشرفت کرده و همراه با افزایش واکنش به جریان هوا است که منجر به باریک شدن راه های هوایی محیطی، محدودیت در جریان هوا و تغییر عروق ریوی می شود.

علائم:

تنگی نفس، سرفه، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن از علائم این بیماری است.

عوامل خطر ز:

سیگار مهم ترین عامل ایجاد کننده این بیماری است. از عوامل دیگر زمینه ای ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات) را می توان نام برد.

عوارض:

مهم ترین عارضه ی این بیماری نارسایی تنفسی و عارضه دیگر این بیماری پنومونی (ذات الریه) است.

تغذیه:

- * مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید
- * تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- * غذا های نفاخ (کلم، بادمجان،....) مصرف نکنید.
- * از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری نمایید.
- * میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
- * مایعات بیشتر بنوشید.
- * رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین های کا، ث، آ و اسید فولیک باشد.
- * در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه می شود ویتامین های آ، د، ایی مصرف کنند.
- * رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

خواب و استراحت:

- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.
- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
- از مخدر ها و مسکن ها استفاده نکنید.

- روزانه ورزش کنید.

- روزانه ساعات خواب و استراحت خود را تنظیم نمایید.

بهبود تنفس:

- برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.
- برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.
- سعی کنید ورزش انجام دهید.
- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.
- از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.
- از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.
- چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.
- در هوای گرم از تصفیه کننده هوا استفاده نمایید.



COPD

بیماری مزمن انسداد ریوی



واحد آموزش سلامت

Hbb.lums.ac.ir سایت بیمارستان بیمارستان آیت ا...پروجردی:

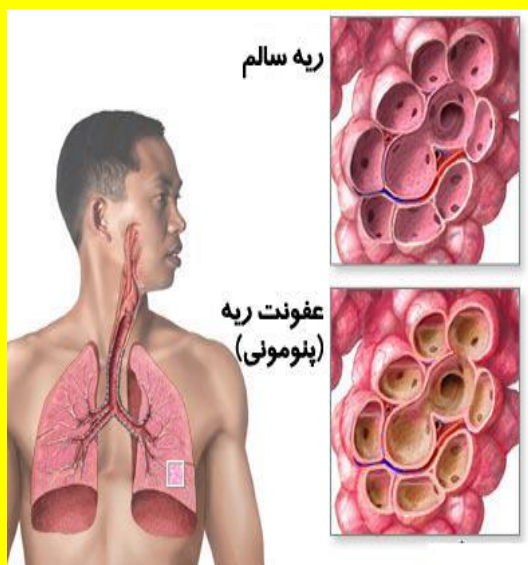
• افزایش خستگی

• افزایش تنگی نفس

• افزایش وزن

• ورم اندام ها

• تب



• اسپری های خود را به نحوی صحیح و در زمان صحیح استفاده نمایید.

توصیه ها

• از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط هایی که آلوده به دود سیگار هستند وارد نشوید.

• از محیط های شلوغ خصوصاً در فصل هایی که آنفلوانزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.

• در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

• در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفلوانزا و پنومونی مشورت نمایید.

• در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

*** در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک**

خود را مطلع سازید:

• تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط و افزایش سرفه