

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 هواست، که منجر به باریک شدن راههای 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 خطرزا:

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

عوارض:

مهمترین عارضه‌ی این بیماری **نارسایی تنفسی**

و عارضه‌ی دیگر این بیماری پنومونی (ذات الریه) است.

تغذیه:

♦ مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید.

♦ تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش داده،

ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

♦ غذاهای نفاخ (کلم ، بادمجان ، ...) مصرف نکنید.

♦ از مصرف جای، 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 ک، آ و اسید فولیک باشد.

♦ در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه می -

شود ویتامین‌های آ، د، ای مصرف کنند.

♦ رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری

است.

خواب و استراحت:

۱ کليه عوامل استرس‌زا را از خود دور کنید.

۱ لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

۱ از مخدرها و مسکن‌ها استفاده نکنید.

۱ روزانه ورزش کنید.

۱ 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

لبه‌های غنچه‌ای انجام دهید.

برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده

کنید.

سعی کنید ورزش‌های انجام دهید.



COPD

بیماری مزمن انسدادی ریوی

کد: E/02



سایت آموزش به بیمار بیمارستان

ولي عصر(عج)

<http://www.bums.ac.ir/valiasr/fa/educatio>

توصیه ها

- * از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیطهایی که آلوده به دود سیگار هستند، وارد نشوید.
- * از محیطهای شلوغ خصوصاً در فصلهایی که آنفولانزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.
- * در مسافرتها هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.
- * در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا و پنومونی مشورت نمایید.
- * در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری بر طرف نمی‌شود، 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، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندامها.

- * از قرارگرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا می‌تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.
- * از قرار گرفتن در محیط‌های شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.
- * از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرند.
- * چنانچه در محیط سرد قرار می‌گیرید از ماسک صورت و شالگردن استفاده کنید.
- * در هوای گرم از تصفیه کننده هوا استفاده نمایید.
- * اسپری‌های خود را به نحوه صحیح و در زمان صحیح استفاده نمایید

