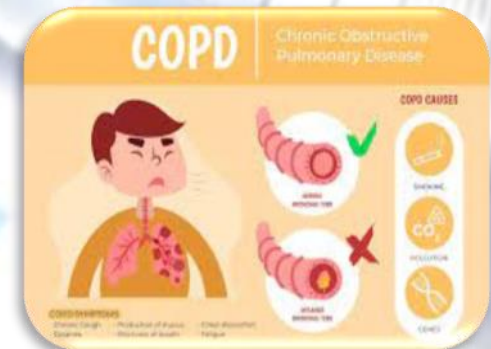




کد سند : AE/AB/HES/BR-RES/02/01
تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱/۲۰ شماره بازنگری: ۱
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱/۲۰ تاریخ بازنگری

COPD

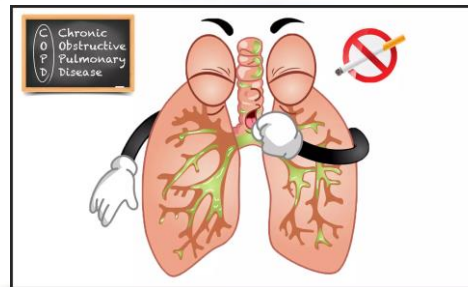


ناظر علمی: آقای دکتر مولایی (فوق تخصص ریه)
دفتر آموزش سلامت
تابستان ۱۴۰۲

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 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 خطرزا:

سیگار مهمترین عامل ایجادکننده این بیماری است. از عوامل دیگر زمینه ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه) می توان نام برد.

عوارض :

مهمترین عارضه این بیماری نارسایی تنفسی است و در این بیماری پنومونی (ذات الریه) بیشتر اتفاق می افتد.

تغذیه :

- ❖ مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید
- ❖ تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- ❖ غذاهای 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، ک، ث، آ و اسید فولیک باشد.
- ❖ در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه می شود ویتامین های آ، د، ای 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 مخدرها 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 ایی انجام دهید.
- ✓ برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.
- ✓ چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.
- ✓ سعی کنید با توصیه پزشک ورزش های مناسب انجام دهید.

✓ در هوای گرم از تصفیه کننده هوا استفاده نمایید.

✓ اسپری های خود را به نحوه صحیح و در زمان صحیح استفاده نمایید.



منبع: برونر و سودارت - بخش تنفس ۲۰۲۰

شماره تلفن بیمارستان: ۰۵۴-۳۳۲۹۵۵۷۳

شماره داخلی: ۱۷۳۹-۱۷۴۰

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش - به - بیمار - و - ارتقای -

سلامت/ <https://alios.zau.ac.ir>

✓ در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا 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،

افزایش سرفه، افزایش خستگی ،

افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم

اندام ها و تب .

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 خصوصا در فصل هایی که آنفولانزا شیوع بالایی دارد پرهیز کنید .
- ✓ در مسافرت های هوایی در صورت نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.