

COPD چیست؟

بیماری مزمن انسداد 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 می‌شود.

علائم:

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

عوامل خطرزا:

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است. از عوامل دیگر زمینهای ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات) را میتوان 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 چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری نمایید.

♦ مپوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

♦ مایعات بیشتر بنوشید.

♦ رژیم غذایی شما سرشار از ویتامینهای گروه ب، ویتامینهای کات، آ و اسید فولیک باشد.

♦ در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه می‌شود ویتامینهای آ، د، ای مصرف کنند.

♦ رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

خواب و استراحت:

♦ کلیه عوامل استرسزا را از خود دور کنید.

♦ لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

♦ از مخدرها و مسکنها 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 لبهای غنچه‌ای انجام دهید.

✦ برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

✦ سعی کنید ورزشهای انجام دهید.

✦ از قرار گرفتن 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 سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

✦ چنانچه در محیط سرد قرار میگیرید از ماسک صورت و شالگردن استفاده کنید.

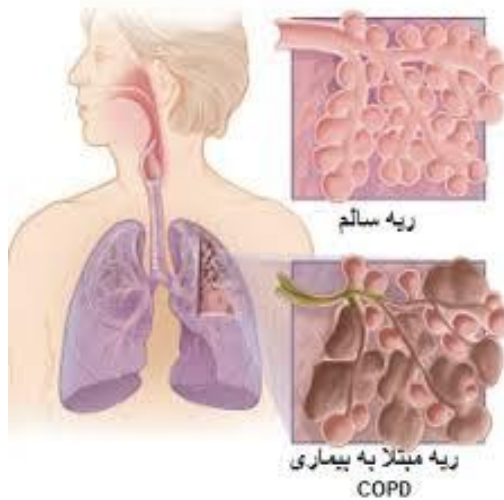
✦ در هوای گرم از تصفیه کننده هوا استفاده نمایید.



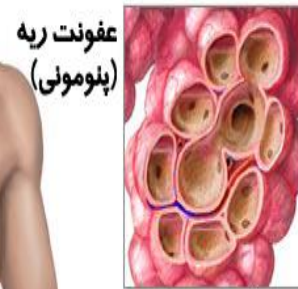
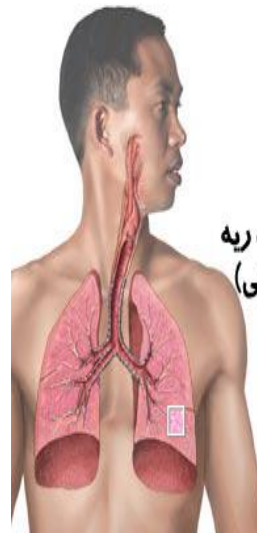
معاونت درمان
مرکز آموزشی درمانی سینا

COPD

بیماری مزمن انسدادی ریوی



- تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط و افزایش سرفه
- افزایش خستگی
- افزایش تنگی نفس
- افزایش وزن
- ورم اندامها
- تب



✱ اسپریها ی خود را به نحوهی صحیح و در زمان صحیح استفاده نمائید.

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 ی 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: