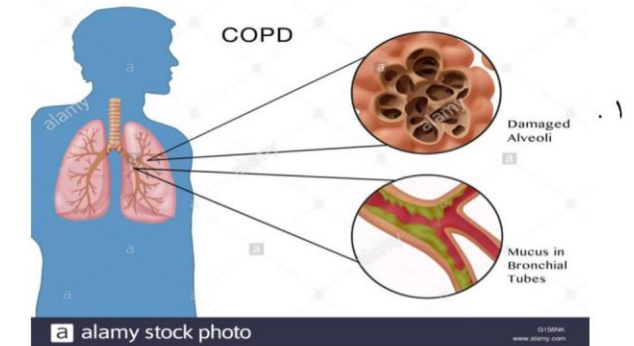


بیماری مزمن و انسدادی ریه (COPD)

در این بیماری جریان هوا به داخل ریه محدود میشود، تنگی راه هوایی رخ میدهد

بیماری مزمن انسدادی ریه انواع مختلفی دارد عبارتند از:

آمفیزم، برونشکتازی، برونشیت مزمن، آسم



علل بیماری

سیگار کشیدن و در تماس زیاد با دود سیگار بودن عامل اصلی خطر ساز بیماری مزمن انسدادی ریه میباشد.

۲. تماسهای شغلی مانند کار در معادن ذغال سنگ، طلا، و صنایع منسوجات و پنبه به دلیل در تماس بودن با گرد و غبار ناشی از آن

۳. آلودگی هوا و سابقه بیماری تنفسی و آلرژی در خانواده

علائم بیماری

۱. تنگی نفس، خس خس سینه یا عفونت های تنفسی زیاد

۲. خستگی و بی حالی، ناتوانی در انجام ورزش

۳. گرفتگی سینه

۴. وجود ترشحات زیاد در ریه

۵. سرفه مزمن همراه با خلط روشن سفید، زرد یا مایل به سبز

۶. در مراحل انتهایی بیماری، ممکن است به دلیل کمبود اکسیژن رنگ لبها و ناخن های بیمار سیاه شود و نیاز به اکسیژن کمکی داشته باشد.



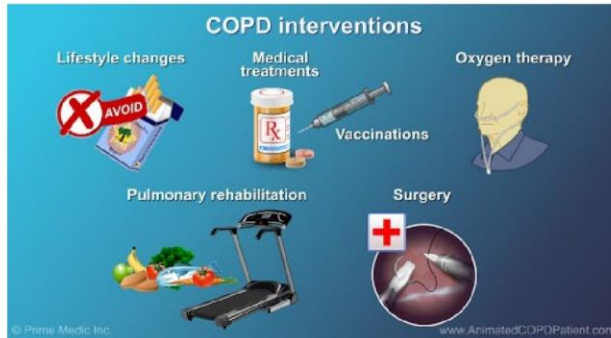
درمان

۱. اکسیژن درمانی: در صورتی که میزان اشباع اکسیژن خون سرخرگ کاهش بیابد از اکسیژن استفاده میشود

۲. آنتی بیوتیک: در صورت وجود عفونت

۳. فیزیوتراپی و توانبخشی

۴. قطع مصرف سیگار



فود مراقبتی

تغذیه:

۱. کاهش وزن در این بیماری شایع است پس بیمار باید روزانه وزن خود را چک کند.

۲. مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید.

۳. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

۴. غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و ...) مصرف نکنید.

۵. از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.

۶. میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

۷. رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین ها باشد.

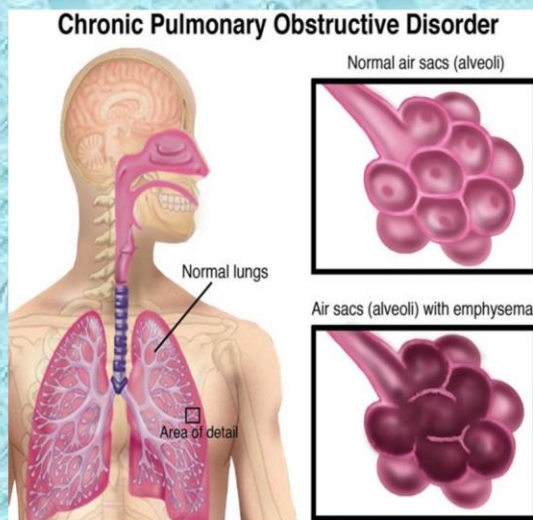
۸. رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

۹. مایعات بیشتری بنوشید.



دانشگاه علوم پزشکی البرز

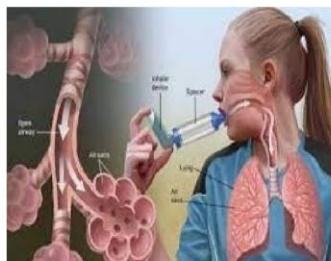
بیماری مزمن انسدادی ریه



تهیه و تنظیم:
واحد آموزش و ارتقاء سلامت

توصیه ها:

۱. هر سال واکسن آنفولانزا و هر پنج سال واکسن ذات الریه تزریق کنید
۲. از محیطهای شلوغ خصوصا در فصل هایی که آنفولانزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.
۳. در مسافرتهاى هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.
۴. در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت کنید.
۵. در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود، به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.
۶. در صورت بروز تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندامها و تب پزشک خود را مطلع سازید



قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷-۴۵۳۵۹۵۳ داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

روش های بهبود تنفس:

۱. تنفس با لب غنچه ای را انجام دهید



۲. برای افزایش استقامت ورزش کنید

۳. هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و در محیط های شلوغ و سرشته قرار نگیرید.

۴. برای پاک کردن راه هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید

۵. هنگام استراحت در تخت در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود گیرید.

۶. از کشیدن سیگار و قلیان خودداری کنید.

۷. برای رقیق کردن ترشحات مایعات فراوان بنوشید.

۸. ورزش های منظم در هوای آزاد انجام دهید.

۹. از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید زیرا میتواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.

۱۰. برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

۱۱. اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده کنید.