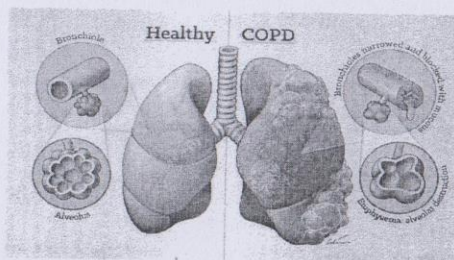




بیمارستان خاتم الانبیاء (ص) بندر جاسک

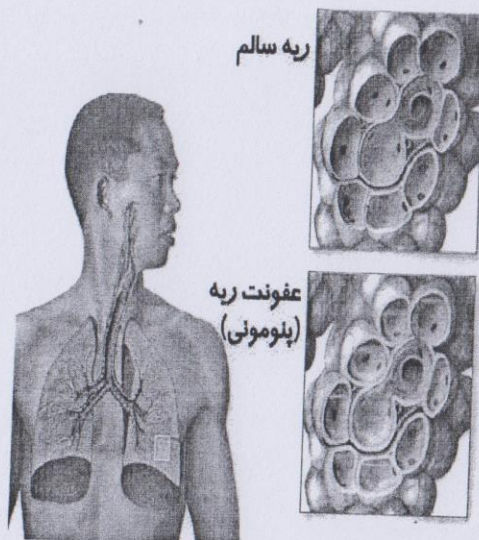
بیماری انسدادی مزمن ریه COPD



شناسنامه پمفلت آموزشی کد 35	
عنوان	COPD
تهیه کننده	سوپروایزر آموزشی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	1399
ناظر کیفی	دکتر حیدریه زاده/متخصص داخلی
تایید کننده علمی	دکتر حیدریه زاده/متخصص داخلی

منابع: پروتر و سودارت

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



✳ اسپریهای خود را به نحوی 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 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:

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 زمینهی 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.

♦ میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

♦ مایعات بیشتر بنوشید.

♦ رژیم غذایی شما سرشار از ویتامینهای گروه

ب، ویتامینهای 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:

♦ 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 سرما 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

نمایند.