

## بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD)

### چیست؟

COPD یک بیماری ریوی است که جریان هوایی که فرد نفس می کشد به خصوص در هنگام بازدم، دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و به همراه آن ممکن است فرد یک حساسیت غیر طبیعی در برابر گازها و ذرات معلق هوا پیدا کند.

### علت بیماری چیست؟

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

### علائم بیماری

تنگی نفس (بیشتر در حین فعالیت)، سرفه های خلط دار، تنفسهای تند و کوتاه، کاهش وزن

### تغذیه:

◇ مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید.

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

◇ غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان، ...) مصرف نکنید. میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

◇ از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری نمایید.

◇ 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 ویتامین های آ، د، ای مصرف کنند.

◇ رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری

◇ مایعات بیشتر بنوشید.

◇ رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه

ب، ویتامین های ک، آ و اسید فولیک باشد.

◇ رعایت بهداشت دهان 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.

### بهبود تنفس:

➤ برای بهبود وضعیت تنفسی، لازم است دم

آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم

شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید.



دانشگاه علوم پزشکی، وزارت بهداشتی درمانی و پرستاری  
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

## بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD)



واحد آموزش سلامت

### توصیه ها:

- از کشیدن 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 مسافرتهاى هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت 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.

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن 31626300 در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید

منابع:  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>  
<http://www.clinicalkey.com>

- برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.
- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا می تواند 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 می گیرید از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.

➤ اسپری های خود را به نحوه ی صحیح و در زمان صحیح استفاده نمائید