

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی

خواب و استراحت کافی داشته باشید.
کلیه عوامل استرس زارا از خود دور کنید.
لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
از مخدراها و مسکن ها استفاده نکنید.
تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی
شما قوی شود.
فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این
فعالیت ها را افزایش دهید.
مایعات کافی بنوشید. نوشیدن مایعات باعث رفیق شدن
خلط و ترشحات می شود.
مراجعت دوره ای منظم به پزشک معالج داشته باشید.

انجام تنفس دیافراگمی(شکمی)

فرد در وضعیت نشسته، یک بالش کوچک در مقابل شکم
خود بگذاردید.
عمل دم عمیق انجان دهید تا بالش در حد امکان بالا بیاید.
لبها را به فرم غنچه دراورده و عمل بازدم انجام شود.
هنگام بازدم، شکم به داخل و به سمت بالا فشار داده شود.
این عمل یک دقیقه کامل تکرار شده، سپس ۲ دقیقه استراحت
داده شود.
به ترتیب زمان کار ۵ دقیقه و چند نوبت در روز افزایش
یابد. (قبل از غذا و زمان خواب)



<http://portal.arakmu.ir>



اقدامات درمانی

-ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند
کردن بیماری است.
-در صورت داشتن افزایش وزن ، وزن خود را کم
کنید.
-سواسیناسیون آنفلوانزا و پنوموکوک به حفظ سلامتی
شما کمک می کند
در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج اکسیژن
درمانی در خانه به مقدار ۱-۲ لیتر در دقیقه توصیه
می شود.
صرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند
اسپری ها ، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوارکی
نظیر کورتون



تغذیه بیماران چگونه باشد؟

مواد غذایی کم کربوهیدرات و پر پروتئین مصرف
کنید.

تعداد و عده های غذایی خود را افزایش داده
و لی حجم غذا مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
غذاها نفاخ (کلم، بادمجان و ...) مصرف نکنید.
از مصرف چای، قهوه ، الکل ، نوشابه ، ادویه،
نمک

سیگار و قلیان خودداری نمایید.
میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
مایعات بیشتر بنوشید.

در افراد که مدفع چرب دارند، توصیه می شود
ویتامین ها A, D, E مصرف کنند.
رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.
صرف غذاهای غنی از پروتئین و پرکالری به
مقادیر کم ولی به دفعات مکرر مصرف شود. مثلاً
موز، لبیات، گلابی، سبز، پنیر، گرد، بستنی، میوه جات
خشک

توصیه به مصرف غذاهای غنی از پتاسیم مثل
پر تقال، موز، آلو، کشمش و ...

روش های تشخیص بیماری

- ✓ تستهای عملکرد ریه مانند اسپیرومتری
- ✓ عکس قفسه سینه
- ✓ سی تی اسکن از ریه ها
- ✓ آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گازهای خون



عوامل خطر:

عواملی که در ایجاد بیمار نقش دارند:

- ۱- سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد COPD
- ۲- عوامل دموگرافی : سن، سابقه خانوادگی، جنس
- ۳- سایر عوامل: فاکتورها محیطی همچون آلودگی هوای تماسهای شغلی ، وزن بالا، نقص مادرزادی آنزیم آلفا ۱ آنتی تریپسین، پر فعلالیتی برونژیال



بیماری مزمن انسدادی ریه

بیمار انسداد مزمن ریوی بیمار ریوی است که جریان هوایی که بیمار تنفس می کنید بخصوص در هنگام بازدمی، دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود

و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی در پاسخ به ذرات مضری گازهای نیز وجود داشته باشد.

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود معمولاً در سنین میانسال یا علائم بیمار ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود .

علایم بالینی بیماری انسدادی ریه

این بیماری با سرفه، تو لید خلط و تنگی نفس شدید عمدتاً در حال فعالیت ، نفس های تنفس کوتاه، صدای اضافی ریوی مثل ویز ، تنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص می شود .

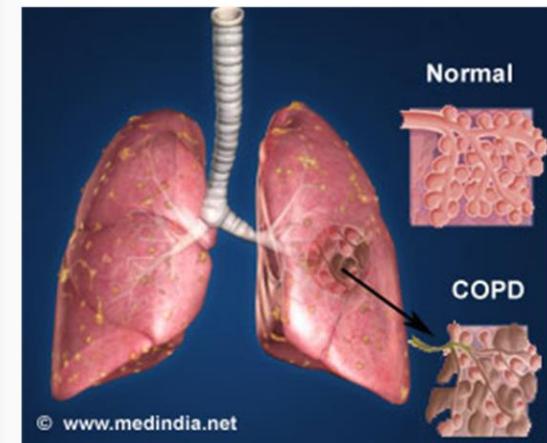
این بیماری بر فعایت های روزانه شما تاثیر گذاشته و

فعالیتهای شما را کم می کند . همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن بیمار می گردد.

COPD یک بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند.



مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع)



واحد آموزش به بیمار
بهار ۱۴۰۳