

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی

خواب و استراحت کافی داشته باشید.
کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.
لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
از مخدرها 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 رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج داشته باشید

انجام تنفس دیافراگمی (شکمی)

فرد در وضعیت نشسته، یک بالش کوچک در مقابل شکم خود بگذارد.
عمل دم عمیق انجام دهید تا بالش در حد امکان بالا بیاید.
لبها را به فرم غنچه درآورده 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 تدریج 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.
-واکسیناسیون آنفلوآنزا 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.
مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری ها ، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی نظیر کورتون



تغذیه بیماران چگونه باشد؟

مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید.
تعداد وعده 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 مدفوع چرب دارند، توصیه می شود ویتامین ها A, D, E مصرف کنند.
رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.
مصرف غذاهای غنی از پروتئین و پرکالری به مقدار کم ولی به دفعات مکرر مصرف شود. مثل موز، لبنیات، گلابی، سیب، پنیر، گردو، بستنی، میوه جات خشک
توصیه به مصرف غذاهای غنی از پتاسیم مثل پرتقال، موز، آلو، کشمش و ...

