

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

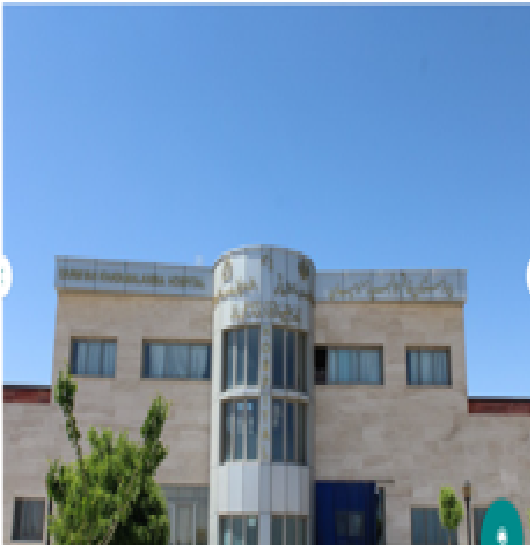
شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید.

بیمارستان خاتم الانبیاء در میان
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ازبانی پر خیز



بیماری مزمن انسداد ریوی

(COPD)



آدرس: خراسان جنوبی- بیرجند- اسدیه میدان شهید حمزه ای

تلفن: 05631308777

بارنگری: بهمن 1400

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.

- 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 نمایید