



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ.غ

معاونت امور درمان

بیمارستان شهید آیت ... مدنی خوی



COPD

بیماری مزمن انسدادی ریوی

گروه هدف:

عموم مردم

پمفلت آموزشی شماره ۳۳

واحد آموزش بیمارستان شهید مدنی

تلفن تماس ۳۶۲۵۳۲۲۲

## توصیه ها :

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 نمی شود، به اولین مرکز درمانی مراجعه 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، تب.

• برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

\* سعی کنید ورزش های انجام دهید.

\* 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 محیط های شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.

\* از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرند.

\* چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.

\* در هوای گرم از تصفیه کننده هوا استفاده نمایید.

\* اسپری های خود را به نحوی صحیح و در زمان صحیح استفاده نمایید.



## COPD چیست؟

بیماری مزمن انسدادی 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 می شود.

### علامت:

تنگی نفس، سرفه، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن از علائم این بیماری است.

### عوامل خطرزا:

**سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است.**

از عوامل دیگر زمینه ای ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات) را می توان نام برد.

### عوارض:

مهمترین عارضه ای این بیماری **نارسایی تنفسی** و عارضه ای دیگر این بیماری پنومونی (ذات الریه) است.

### تغذیه:

- ❖ مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید.
- ❖ تعداد وعده های 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 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 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.

▲ 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 غنچه ای انجام دهید.