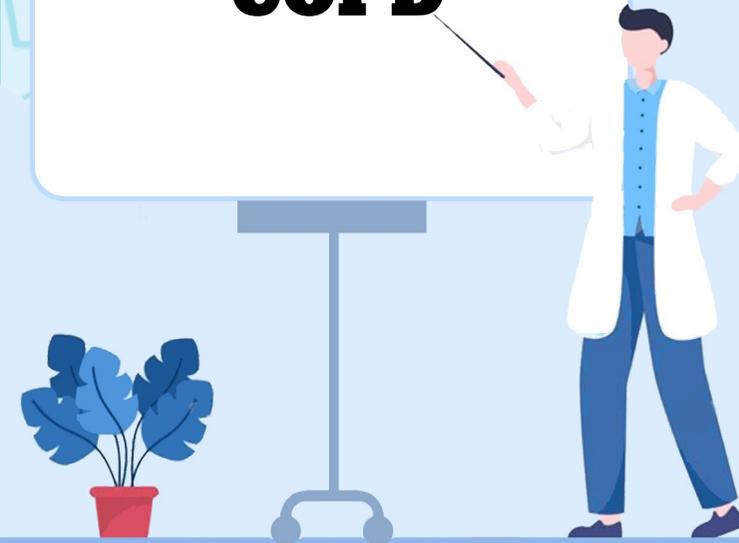


## آموزش خود مراقبتی در

# COPD



### تعریف:

COPD یک بیماری مزمن است که با محدودیت جریان هوادر مجاری تنفسی همراه است، محدودیت جریان هوا پیشرفت کرده، همراه با افزایش واکنش به جریان هواست که منجر به باریک شدن راههای هوایی محیطی و تغییر عروق ریوی میشود و به طور کامل برگشت پذیر نیست.

### علائم:

تنگی نفس، سرفه، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن از علایم این بیماری هستند.

### عوامل خطر زا:

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است. از عوامل دیگر زمینه ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی با زغال سنگ، پنبه و غلات را میتوان نام برد.

### عوارض:

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



### تغذیه:

مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید.

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

غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و...) مصرف نکنید.

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

میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

مایعات بیشتر بنوشید.

رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه B و ویتامین های K-A-C و اسید فولیک باشد.

در افرادی که مدفوع چرب دارند توصیه میشود ویتامین های A-D-E مصرف کنند.

رعایت بهداشت دهانی برای شما ضروری است.



## روش های بهبودی تنفسی:

برای بهبودی وضع تنفسی خود لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید.

برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

ورزش های منظم در هوای آزاد انجام دهید.

از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید زیرا میتواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.

از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.

از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت بخصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

چنانچه در محیط سرد قرار میگیرید از ماسک صورت و شال گردن استفاده نمایید.

در هوای گرم از تثبیت کننده دما استفاده نمایید.

اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده کنید.



## خواب و استراحت:

کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.

لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

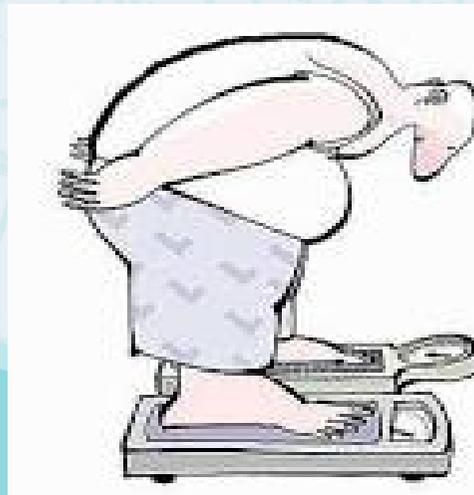
از مخدر ها و مسکن ها استفاده نکنید.

روزانه در هوای آزاد ورزش کنید.

ساعت خواب و استراحت روزانه خود را تنظیم نمایید.

**در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع کنید:**

تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه ، افزایش خستگی ، افزایش تنگی نفس ، افزایش وزن ، ورم اندام ها ، تب .



## توصیه ها:

از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی در محیط هایی که آلوده به سیگار هستند وارد نشوید.

از محیط های شلوغ خصوصا در فصل هایی که آنفولانزا شیوع بالایی دارد پرهیز کنید.

در مسافرت های هوایی در موارد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت نمایید.

در ابتدای پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت کنید.

در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمیشود، به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

**حکیم**

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرد)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim Nums

