



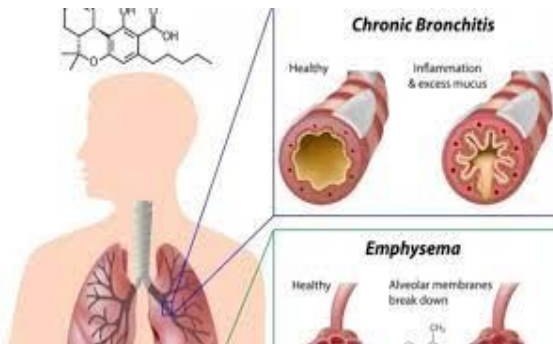
دانشگاه علوم پزشکی تربت جام

بیمارستان سجادیه

آموزش به بیمار

COPD

انسداد مزمن ریه



واحد آموزش سلامت همگانی

SH:PEU-BK-85

۱۴۰۲-۱۴۰۳

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

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

در صورت داشتن هرگونه مشکل با شماره های زیر تماس بگیرید:

۰۵۱۵۲۵۲۱۸۱۱

صبح داخلی ۲۷۱ و عصر و شب داخلی ۲۳۵-۲۳۰

[HTTP://www.trjums.ac.ir](http://www.trjums.ac.ir)



توصیه :

۱. از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط هایی که آلوده به دود سیگار هستند، وارد نشوید .
۲. از محیط های شلوغ خصوصا در فصل هایی که آنفولانزا شیوع بالایی دارد پرهیز کنید .
۳. در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید .
۴. در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا و پنومونی مشورت نمایید .
۵. در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید .





بهبود تنفس :

۱. برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه انجام دهید.
۲. برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید .
۳. سعی کنید ورزش انجام دهید.
۴. از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید زیرا میتواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.
۵. از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سر بسته پرهیز گردد.
۶. از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید .
۷. در هوای گرم از تصفیه کننده هوا استفاده نمایید .
۸. اسپری های خود را به نحوی صحیح و در زمان مناسب استفاده نمایید .
- ۹.

تغذیه :

۱. مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید .
۲. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید .
۳. غذاهای نفاخ (کلم بادمجان و...) مصرف نکنید.
۴. از مصرف چای و قهوه و الکل و نوشابه و ادویه و نمک و سیگار و قلیان خودداری نمایید .
۵. میوه و سبزیجات بیشتر مصرف نمایید .
۶. مایعات بیشتر بنوشید .
۷. رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب ویتامین کا- ث -آ- و اسید فولیک باشد .
۸. در افرادی که مدفوع چرب دارند توصیه می شود ویتامین های آ -د- ای مصرف کنند .
۹. 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 کنید .

بیماری مزمن انسدادی ریه

این بیماری با انسداد جریان هوادر ریه ها 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 با محدودیت جریان هوا همراه است و کاملا برگشت پذیر نیست .



علائم :

تنگی نفس - سرفه - افزایش تعداد تنفسی - کاهش وزن از علائم بیماری است .

عوامل خطر زا:

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است . از عوامل دیگر زمینه ارثی آلودگی هوا و تماس شغلی (تماس با موادی مانند ذغال سنگ پنبه و غلات) را میتوان نام برد .

عوارض:

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