



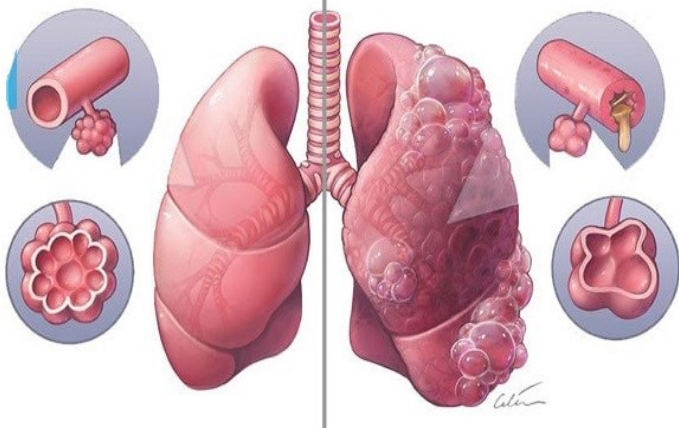
آموزش به بیمار

بیماری مزمن انسدادی ریه

(COPD)

ریه سالم

بیماری مزمن انسدادی ریه



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،

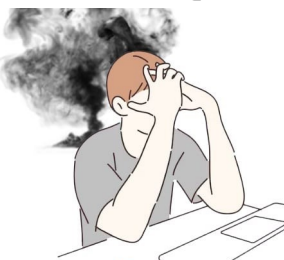
درمانی شهید هاشمی تژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

خودمراقبتی:

- بهترین نوع ورزش برای بیماران COPD پیاده روی است. سعی کنید ۳ بار در هفته ورزش کنید.
- فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید.
- تکنیک های خاصی مانند تنفس با لب های جمع شده، تنفس یوگا یا تنفس شکمی، درناژ وضعیتی و فیزیوتراپی تنفسی (ارتعاش) را بیاموزید.
- در صورت داشتن افزایش وزن، وزن خود را کم کنید. وزن شما نیز بر COPD تأثیر می گذارد. اضافه وزن نفس کشیدن را سخت تر می کند. اما اگر بیش از حد لاغر باشید، بدن شما برای مبارزه با بیماری ها مشکل خواهد داشت.
- واکسیناسیون آنفلوآنزا به حفظ سلامتی شما کمک می کند.
- در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج اکسیژن درمانی به مقدار ۲-۱ لیتر در دقیقه در منزل انجام شود.
- داروهای تجویزی را طبق دستور پزشک و سر وقت مصرف کنید و از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید.

- ترک سیگار، قلیان، موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است.
- 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.
- مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید.



منبع : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی تژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۰۱۳ یا به شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه

روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما

می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.

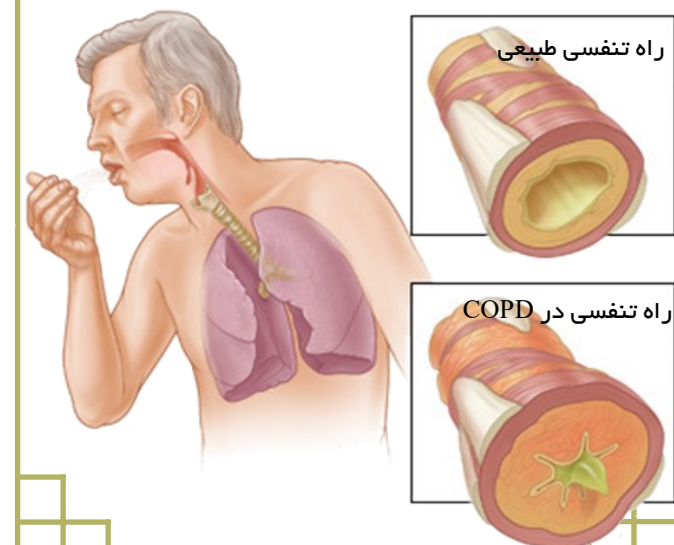


مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارستان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



بیماری مزمن انسدادی ریه یا COPD:

COPD (بیماری مزمن انسدادی ریه) گروهی از بیماری های ریوی است که تنفس را سخت می کند و با گذشت زمان بدتر می شود. در این بیماری جریان هوایی که شما تنفس می کنید به خصوص در هنگام بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود. این بیماری در جنس زن و مرد دیده می شود و معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.



علائم بیماری مزمن انسدادی ریه :

این بیماری با سرفه، خلط، تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت، تنفس های تند و کوتاه، مدهای اضافی ریوی مشخص می شود.

این بیماری بر فعالیتهای روزانه شما تاثیر گذاشته و تحمل فعالیت های شما را کم می کند. همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن می گردد. COPD یک بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حداکثر تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند.

عوامل موثر در بروز بیماری :

- سیگار و قلیان، به عنوان مهمترین عامل ایجاد COPD شناخته شده است.



- سن

- سابقه خانوادگی



جنس مذکر

- سابقه عفونتهای تنفسی در کودکی
- عوامل محیطی همچون آلودگی هوا
- چاقی

- کار در محیطهای آلوده صنعتی و در معرض دود بودن

تغذیه بیماران چگونه باشد؟

- مواد غذایی کم نشاسته و پرپروتئین مصرف کنید
- بهترین منبع پروتئین ها شیر، تخم مرغ، پنیر، گوشت، ماهی، آجیل خام و دانه جات خشک شده مانند سویا است.

- تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- از مصرف قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، خودداری کنید.

- در طول روز آب یا مایعات دیگر بنوشید. حدود ۶ تا ۸ فنجان (۱.۵ تا ۲ لیتر) در روز هدف خوبی است. نوشیدن مایعات زیاد به رقیق شدن مخاط کمک می کند، بنابراین راحت تر از شر آن خلاص می شود. قبل از غذا یا همراه با غذا مایعات زیادی ننوشید.

- میوه و سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید.

- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

