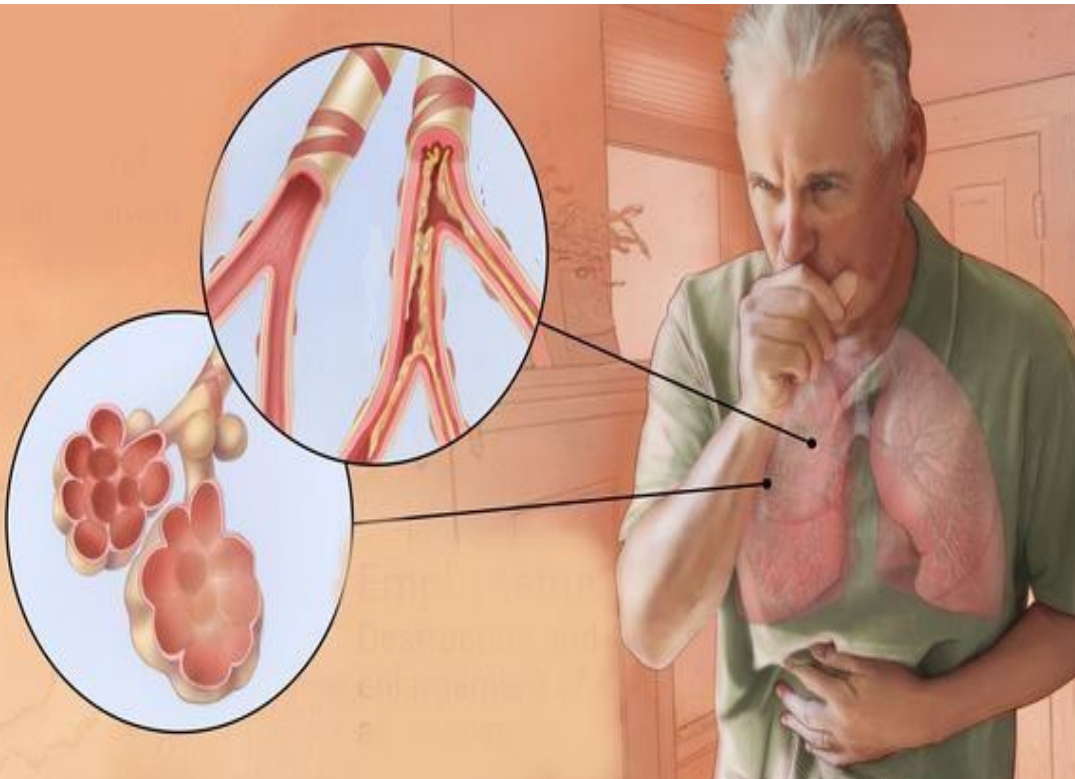


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

بیماری مزمن انسدادی ریه (برونشیت مزمن / آمفیزم)

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)

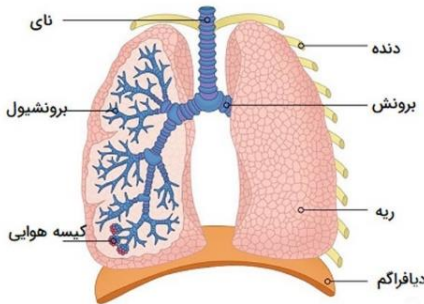


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟

COPD (بیماری مزمن انسدادی ریه) گروهی از بیماری های ریوی است که تنفس را سخت می کند و با گذشت زمان بدتر می شود.



به طور معمول، راه های هوایی و کیسه های هوایی در ریه ها حالت ارتجاعی یا کششی دارند. منظور از راه هوایی، راه هایی است که هوا از مسیر آن درون ریه ها جابجا می شود. به آنها لوله های برونشی نیز گفته می شود. کیسه های هوا مانند یک بالون کوچک از هوا پر می شود و در انتهای مسیر تنفسی قرار دارند. زمانی که مجاری راه هوایی

تحریک می شوند، مخاط ضخیمی درون آنها شکل می گیرد. این مخاط موجب بسته شدن مجاری هوایی و سخت تر شدن عبور هوا و در نتیجه مشکل در نفس کشیدن می شود. اگر COPD دارید، به دلیل یک یا چند مشکل، هوای کمتری به داخل و خارج راه های هوایی شما جریان می یابد:

- کاهش خاصیت کشسانی راه های هوایی و کیسه های هوایی
- تخریب دیوارهای بین بسیاری از کیسه های هوایی
- التهاب و افزایش ضخامت دیواره های راه های هوایی
- افزایش خلط تولید شده توسط راه های هوایی و انسداد مسیر هوا توسط مخاط

COPD شامل دو نوع اصلی است:

آمفیزم: بر کیسه های هوایی در ریه ها و همچنین دیواره های بین آنها تأثیر می گذارد و باعث کاهش خاصیت ارتجاعی آنها می شود.

برونشیت مزمن: که در آن پوشش مجاری هوایی شما به طور مداوم تحریک شده و ملتهب می شود. این باعث می شود که پوشش داخلی متورم شود و مخاط ایجاد شود. مشخصه اصلی آن

اکثر افراد مبتلا به COPD هم آمفیزم و هم برونشیت مزمن دارند، اما شدت هر نوع می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

چه عواملی در بروز COPD موثر است؟

علت COPD معمولاً قرار گرفتن طولانی مدت در معرض محرک هایی است که به ریه ها و راه های هوایی شما آسیب می رساند. **دود سیگار عامل اصلی است.** پپ، سیگار و سایر انواع دود تنباکو نیز می توانند باعث COPD شوند، به خصوص اگر آنها را استنشاق کنید.

قرار گرفتن در معرض سایر محرک های استنشاقی می تواند به COPD کمک کند. اینها شامل آلودگی هوا و دود یا گرد و غبار شیمیایی از محیط یا محل کار است. به ندرت، بیماری ژنتیکی به نام کمبود آلفا-۱ آنتی تریپسین می تواند در ایجاد COPD نقش داشته باشد.

عوامل خطر COPD عبارتند از:

سیگار کشیدن: این عامل اصلی خطر است. تا ۷۵ درصد از افرادی که COPD دارند سیگار می کشند یا قبلاً سیگار می کشیدند. وقتی دود سیگار وارد مجاری هوایی میشود، مجاری راه هوایی ۱ تحریک می کند و در نتیجه مجاری هوایی مخاط (موکوس) بیشتری تولید می کند.

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض سایر محرک های ریه: افرادی که برای طولانی مدت مانند آلودگی هوا و بخارات شیمیایی و گرد و غبار ناشی از محیط یا محل کار قرار می گیرند نیز میتوانند دچار برونشیت مزمن و COPD شوند. **سن:** اکثر افرادی که COPD دارند حداقل ۴۰ سال سن دارند که علائم آنها شروع می شود.

ژنتیک و استعداد خانوادگی: کمبود آلفا-۱ آنتی تریپسین که یک بیماری ژنتیکی است. همچنین، سیگاری هایی که COPD دارند، در صورت داشتن سابقه خانوادگی COPD، احتمال بیشتری دارد که به آن مبتلا شوند.

آسم: افرادی که آسم دارند نسبت به افرادی که آسم ندارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به COPD هستند. اما اکثر افراد مبتلا به آسم به COPD مبتلا نمی شوند.

COPD چه علائمی دارد؟

در ابتدا ممکن است علائمی نداشته باشید یا فقط علائم خفیفی داشته باشید. با بدتر شدن بیماری، علائم شما معمولاً شدیدتر می شوند. علائم ممکن است شامل یکی از موارد زیر باشد:

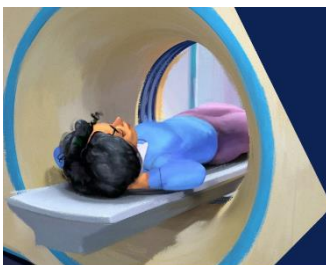
- سرفه، با یا بدون مخاط
- خستگی
- عفونت های تنفسی مکرر
- تنگی نفس که با فعالیت خفیف بدتر می شود
- مشکل در نفس کشیدن
- خس خس سینه
- کاهش وزن
- ضعف در عضلات تخوانی و تورم در مچ پا، پا یا ساق پا

از آنجایی که علائم به کندی ایجاد می شوند، بسیاری از مردم ممکن است ندانند که به COPD مبتلا هستند.

COPD چگونه تشخیص داده می شود؟

- پزشک یک معاینه فیزیکی کامل انجام خواهد داد.
- آزمایشات احتمالی عبارتند از:

- آزمایش های عملکرد ریه (اسپیرومتری)
- عکس برداری با اشعه ایکس یا سی تی اسکن
- قفسه سینه
- آزمایش های خون



در ارتباط با COPD چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

هیچ درمانی برای COPD وجود ندارد. با این حال، درمان ها می توانند به علائم کمک کنند، پیشرفت بیماری را کاهش دهند و توانایی شما را برای فعال ماندن بهبود بخشند. همچنین درمان هایی برای پیشگیری یا درمان عوارض این بیماری وجود دارد. درمان ها شامل:

- تغییرات سبک زندگی
- دارودرمانی
- توانبخشی ریه
- مشاوره روان شناسی
- جراحی

داروها

داروهای کنترل کننده بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) داروهایی هستند که برای کنترل یا پیشگیری از علائم COPD مصرف می کنید. شما باید هر روز از این داروها استفاده کنید تا خوب عمل کنند. هدف این است که بتوانید داروی مناسب را در زمان مناسب با تکنیک مناسب مصرف کنید.

افراد مبتلا به COPD ممکن است با ترکیبی از داروهای تسکین دهنده سریع و طولانی اثر یا داروهای کنترل کننده درمان شوند. هدف این است که شما داروی مناسب را در زمان مناسب برای مدیریت COPD خود مصرف کنید.

با مصرف داروی مناسب در زمان مناسب، می توانید:

بهتر نفس بکشید

کارهایی را که می خواهید انجام دهید بیشتر انجام دهید

علائم COPD کمتری داشته باشید



داروی تسکین سریع (یا اثر کوتاه مدت) برای شل کردن راه های هوایی و کمک به تنفس راحت تر عمل می کند. این نوع دارو به سرعت عمل می کند و در صورت داشتن علائم باید مصرف شود.

داروی طولانی اثر تورم و التهاب راه های هوایی را کاهش می دهد و از علائم جلوگیری می کند. این داروها باید هر روز مصرف شوند، حتی زمانی که احساس خوبی دارید.

بسته به نوع دارو، داروهای کنترلر به شما کمک می کنند تا راحت تر نفس بکشید:

- شل کردن عضلات در راه های هوایی
- کاهش هر گونه تورم در راه های هوایی
- کمک به عملکرد بهتر ریه ها

نکات مهم در مصرف داروها:

- داروها را حتی زمانی که احساس می کنید خوب هستید، مصرف کنید.
- از پزشک خود در مورد عوارض جانبی داروهایی که برایتان تجویز می شود بپرسید. مطمئن شوید که می دانید کدام یک از عوارض جانبی آنقدر جدی هستند که باید فوراً با ارائه دهنده خود تماس بگیرید.
- دستورالعمل های نحوه استفاده صحیح از داروهای خود را دنبال کنید.
- مطمئن شوید که داروی خود را قبل از تمام شدن دوباره پر کنید.

داروهای مورد استفاده در COPD:

داروهای شل کننده عضلات ریه (برونکودیلاتورها):

برونکودیلاتورها عضلات اطراف راه های هوایی یا لوله های تنفسی را شل می کنند که به باز کردن مجاری تنفسی کمک می کنند. وقتی راه های هوایی بازتر باشد، به شما کمک می کند راحت تر نفس بکشید.

برونکودیلاتورها می توانند کوتاه اثر یا طولانی اثر باشند.

گشادکننده‌های برونش کوتاه‌مدت به سرعت عمل می‌کنند، به طوری که به سرعت از علائم تسکین می‌یابند، اما در عرض چند ساعت از بین می‌روند.

گشادکننده‌های برونش طولانی‌مدت برای ساعت‌های زیادی تسکین می‌دهند، اما اثر ممکن است کندتر باشد. برونکودیلاتورهای طولانی اثر باید هر روز مصرف شوند، حتی زمانی که احساس خوبی دارید

انواع داروهای گشاد کننده راه هوایی:

آگونیست های بتا ۲ برای شل کردن ماهیچه های سفت شده اطراف راه های هوایی استفاده می شوند. این کار راه هوایی را باز می کند و تنفس را آسان می کند. بتا آگونیست های کوتاه اثر (SABA) مانند سالبوتامول (اسپری آبی رنگ) در عرض چند دقیقه اثر می کنند اما فقط ۴-۶ ساعت دوام می آورند. بتا آگونیست های طولانی اثر (LABA) سالمتروپل (اسپری سبز رنگ) ممکن است دیر شروع به کار کنند اما می توانند تا ۱۲ تا ۲۴ ساعت دوام بیاورند. LABA ها برای باز نگه داشتن راه های هوایی در طول روز یا شب استفاده می شوند. LABA ها باید هر روز مصرف شوند. برخی افراد درست قبل از ورزش آنها را مصرف می کنند. اگر نیاز به استفاده از این داروها بیش از ۳ بار در هفته دارید، یا اگر بیش از یک قوطی در ماه استفاده می کنید، احتمالاً COPD شما تحت کنترل نیست.



جهت دریافت فیلم آموزشی
نحوه استفاده از اسپری های
تنفسی، بارکد مقابل را اسکن
کنید.

عوارض جانبی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اضطراب
- لرزش
- بی قراری
- سردرد.
- ضربان قلب سریع یا نامنظم. در صورت بروز این عارضه، فوراً با ارائه دهنده خود تماس بگیرید.

آنتی کولینرژیک ها از سفت شدن ماهیچه های اطراف راه های هوایی جلوگیری می کنند تا راه های هوایی باز بماند و به پاکسازی مخاط از ریه ها کمک کند. این ترکیب به سرفه شما اجازه می دهد مخاط را راحت تر دفع کند. آنتی کولینرژیک کوتاه اثر (SAMA) مانند آتروونت (اسپری سفید سبز) و کپسول استنشاقی تیوتروپیم و آنتی کولینرژیک طولانی اثر (LAMA) وجود دارد.



داروهای ضد التهاب (کورتیکواستروئیدها):

داروی ضد التهابی یا کورتیکواستروئید استنشاقی (ICS) مانند اسپری سروفلو (اسپری سفید سدری) برای کاهش التهاب، تورم و تولید مخاط در داخل راه‌های هوایی کار می‌کند. کورتیکواستروئیدهای استنشاقی به تنهایی برای COPD توصیه نمی‌شود، اما به عنوان یک درمان ترکیبی در افراد مبتلا به بیماری متوسط تا شدید با افزایش خطر تشدید، همپوشانی آسم و COPD یا تعداد گلبولهای سفید خون بالا توصیه می‌شود.

کورتیکواستروئیدها را می‌توان به عنوان قرص نیز بلعید و معمولاً برای دوره‌های کوتاه زمانی که علائم شما شدیدتر می‌شود، تجویز می‌شوند. استروئیدها می‌توانند عوارض جانبی جدی داشته باشند، بنابراین در صورت تجویز این دارو توسط پزشک تحت نظر خواهید بود. اغلب به مدت ۷

تا ۱۴ روز هنگامی که علائم شما تشدید می شود، تجویز می شوند. گاهی اوقات ممکن است مجبور شوید آنها را برای مدت بیشتری مصرف کنید.

داروهای چرک خشک کن (آنتی بیوتیک):

اگر سرفه بیشتر، تولید مخاط بیشتر و تنگی نفس دارید، ممکن است تشدید COPD را تجربه کنید. این اغلب به دلیل عفونت های باکتریایی یا ویروسی ایجاد می شود. پزشک شما ممکن است به شما یک آنتی بیوتیک یا استروئید بدهد تا در هنگام تشدید آن را در اختیار داشته باشید.

مطمئن شوید که تمام آنتی بیوتیک ها را دقیقاً طبق دستور مصرف می کنید. ممکن است در طول دوره آنتی بیوتیک احساس بهتری داشته باشید، اما باید آنتی بیوتیک را به تعداد روزهایی که تجویز شده مصرف کنید. قطع زودهنگام دوره آنتی بیوتیک ممکن است باعث شود عفونت عود کند یا به آنتی بیوتیک مقاوم شود. درباره پیشگیری از تشدید COPD برای کاهش قرار گرفتن در معرض محرک هایی که می توانند COPD شما را بدتر کنند، بیشتر بیاموزید.

واکسیناسیون:



افرادی که مبتلا به COPD هستند در معرض خطر بالاتری برای عوارض جدی و بستری شدن در بیمارستان هستند. COPD خطر عفونت ناشی از بیماری های تنفسی مانند آنفولانزا، کرونا و ذات الریه را افزایش می دهد. واکسن ها (واکسن آنفولانزا و ذات الریه پنوموکوکی) به محافظت و پیشگیری از این بیماری کمک می کنند. با پزشک خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که در مورد واکسیناسیون خود به روز هستید.



اکسیژن درمانی،

اگر COPD شدید و سطوح پایین اکسیژن در خون خود دارید، اکسیژن درمانی می تواند به شما در تنفس بهتر کمک کند. ممکن است همیشه یا فقط در زمان‌های خاصی به اکسیژن اضافی نیاز داشته باشید.

فعالیت های مجاز:

فعالیت بدنی می تواند ماهیچه هایی را تقویت کند که به تنفس شما کمک می کند و سلامت کلی شما را بهبود می بخشد.

ورزش برای همه از جمله افراد مبتلا به COPD مفید است. فعال بودن می تواند قدرت شما را افزایش دهد تا بتوانید راحت تر نفس بکشید. همچنین می تواند به شما کمک کند برای مدت طولانی تری سالم بمانید.

با پزشک خود در مورد اینکه چه نوع تمرینی برای شما مناسب است صحبت کنید. بهترین نوع ورزش برای بیماران COPD پیاده روی است. سعی کنید ۳ بار در هفته ورزش کنید. ابتدا آهسته شروع کنید. ممکن است در ابتدا فقط بتوانید مسافت کوتاهی را پیاده روی کنید. با گذشت زمان، می توانید مدت زمان پیاده روی خود را افزایش دهید. بطور مثال با ۱۵ دقیقه شروع کنید و هر هفته ۵ دقیقه به آن اضافه کنید. سعی کنید هنگام راه رفتن صحبت نکنید. از پزشک خود بپرسید که چقدر پیاده روی کنید. بجای پیاده روی می‌توانید دوچرخه ثابت سوار شوید.



قدرت خود را حتی زمانی که نشسته اید تقویت کنید. برای تقویت بازوها و شانه های خود از وزنه های کوچک یا باند ورزشی استفاده کنید. چند بار بایستید و بنشینید. پاهای خود را مستقیماً در مقابل خود نگه دارید، سپس آنها را پایین بیاورید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید.

اگر علائم زیر را حین ورزش احساس کردید ورزش را متوقف کنید و با پزشک خود تماس بگیرید:

- درد در قفسه سینه، گردن، بازو یا فک شما
- سرگیجه یا سبکی سر

در مورد توانبخشی ریوی از پزشک خود سوال کنید. این یک برنامه رسمی است که در آن متخصصان به شما می آموزند نفس بکشید، ورزش کنید و با COPD خوب زندگی کنید.

توانبخشی ریه:

توانبخشی ریوی برنامه ای برای افرادی است که مشکلات تنفسی مزمن (مداوم) دارند. می تواند به بهبود توانایی عملکرد و کیفیت زندگی کمک کند. توانبخشی ریه جایگزین درمان پزشکی نیست.

توانبخشی ریوی اغلب یک برنامه سرپایی است که در بیمارستان یا کلینیک انجام می شود. برخی افراد در خانه های خود توانبخشی را انجام می دهند. شما با تیمی از ارائه دهندگان مراقبت های توانبخشی کار می کنید تا راه هایی را برای کاهش علائم خود بیابید، توانایی خود را در ورزش افزایش دهید، و انجام فعالیت های روزانه خود را آسان تر کنید. برنامه توانبخشی ریوی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

آموزش ورزش: تیم شما یک برنامه ورزشی برای بهبود استقامت و قدرت عضلانی شما ارائه خواهد کرد. احتمالاً برای هر دو دست و پاهای خود تمریناتی خواهید داشت. ممکن است از تردمیل، دوچرخه ثابت یا وزنه استفاده کنید. ممکن است لازم باشد به آرامی شروع کنید و با قوی تر شدن تمرینات خود را افزایش دهید.

مشاوره تغذیه: اضافه وزن یا کمبود وزن می تواند بر تنفس شما تأثیر بگذارد. یک برنامه غذایی مغذی می تواند به شما کمک کند تا وزن سالمی داشته باشید.

آموزش در مورد بیماری خود و نحوه مدیریت آن: شامل یادگیری نحوه اجتناب از موقعیت هایی است که علائم شما را بدتر می کند، چگونه از عفونت جلوگیری کنید، و چگونه/چه زمانی داروهای خود را مصرف کنید.

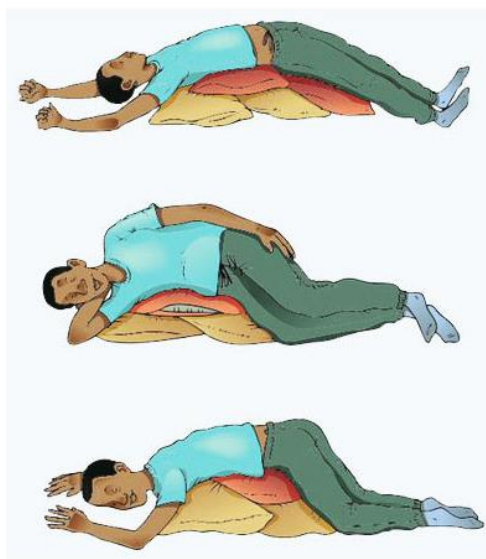
تکنیک هایی که می توانید برای مرفه جویی در انرژی خود از آنها استفاده کنید: تیم شما ممکن است راه های ساده تری را برای انجام کارهای روزانه به شما آموزش دهد. برای مثال، ممکن است راه هایی را بیاموزید که از کشیدن، بلند کردن یا خم شدن خودداری

کنید. این حرکات نفس کشیدن را سخت‌تر می‌کنند، زیرا انرژی مصرف می‌کنند و باعث می‌شوند عضلات شکم خود را سفت کنید. همچنین ممکن است یاد بگیرید که چگونه با استرس بهتر کنار بیایید، زیرا استرس همچنین می‌تواند انرژی گرفته و بر تنفس شما تأثیر بگذارد.

استراتژی‌های تنفس: شما تکنیک‌هایی را برای بهبود تنفس خود یاد خواهید گرفت. ممکن است تکنیک‌های خاصی مانند تنفس با لب‌های جمع‌شده، تنفس یوگا یا تنفس شکمی را بیاموزید. با این تکنیک‌ها می‌توانید تنفس خود را بهتر کنترل کنید و از احساس تنگی نفس بخصوص زمانی که از نظر بدنی فعال هستید یا تحت استرس هستید، اجتناب کنید. همچنین ممکن است راه‌هایی برای کمک به پاکسازی مخاط از ریه‌های خود (تخلیه وضعیتی) را بیاموزید. این تکنیک‌ها ممکن است سطح اکسیژن شما را افزایش دهند، تعداد دفعات نفس کشیدن را کاهش دهند و راه‌های هوایی شما را برای مدت طولانی‌تری باز نگه دارند.

تخلیه وضعیتی: یکی از راه‌های کمک به درمان مشکلات تنفسی ناشی از تورم و مخاط بیش از حد در مجاری هوایی ریه است.

نحوه انجام تخلیه وضعیتی:



- بهترین زمان برای انجام تخلیه وضعیتی یا قبل از غذا یا یک ساعت و نیم بعد از غذا است، زمانی که شکم خالی است.

- از یکی از موقعیت‌های زیر استفاده کنید:

- نشسته

- به پشت، شکم یا پهلو دراز بکشید

- نشستن یا دراز کشیدن با سر صاف، بالا یا پایین

- تا زمانی که پزشک شما دستور داده است (حداقل ۵ دقیقه) در موقعیت

بمانید. لباس راحت بپوشید و از بالش استفاده کنید تا تا حد امکان راحت باشید. موقعیت را هر چند وقت یکبار که دستور داده شده تکرار کنید.

- به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و سپس از طریق دهان بیرون دهید. بازدم باید دو برابر بیشتر از تنفس طول بکشد.

- پزشک همچنین ممکن است انجام ضربات یا لرزش را توصیه کند. ارتعاش و ضربه زدن به قفسه سینه به شکستن مایعات غلیظ در ریه ها کمک می کند. در حالی که دراز کشیده اید، شخص دیگری با دست فنجانی شکل روی دنده های تان ضربه می زند. می توانید این کار را با یا بدون لباس روی سینه انجام دهید؛ لرزش مانند ضربات کوبه ای است و شما باید



صدای توخالی را بشنوید، نه صدای شبیه به سیلی (در این صورت دست به اندازه کافی گود و فنجانی نشده است). ضربان آتقدر محکم نباشد که درد داشته باشد. در حین کوبش تنفس عمیق داشته باشید و سرفه کنید.

- کوبه ای یا ارتعاش را به مدت ۵ تا ۷ دقیقه در هر ناحیه از قفسه سینه انجام دهید. این کار را در تمام نواحی سینه یا پشت خود که پزشک به شما می گوید انجام دهید. پس از اتمام، نفس عمیق بکشید و سرفه کنید تا هرگونه خلط کنده شده و وارد حفره دهان شود، که بعداً می توانید تَف کنید.

مشاوره روانشناختی و/یا حمایت گروهی: مشکلات تنفسی می تواند ترسناک باشد. اگر به بیماری مزمن ریوی مبتلا هستید، احتمال ابتلا به افسردگی، اضطراب یا سایر مشکلات عاطفی

بیشتر است. بسیاری از برنامه‌های توانبخشی شامل گروه‌های مشاوره و/یا پشتیبانی هستند.

تغذیه:

رژیم غذایی شما به طرق مختلف بر COPD تأثیر می‌گذارد. غذا به شما سوختی برای تنفس می‌دهد. حرکت هوا به داخل و خارج از ریه‌ها کار بیشتری می‌طلبد و کالری بیشتری می‌سوزاند زمانی که مبتلا به COPD هستید.

وزن شما نیز بر COPD تأثیر می‌گذارد. اضافه وزن نفس کشیدن را سخت‌تر می‌کند. اما اگر بیش از حد لاغر باشید، بدن شما برای مبارزه با بیماری‌ها مشکل خواهد داشت.

نکاتی برای تغذیه خوب با COPD عبارتند از:



- وعده‌های غذایی کوچک و میان‌وعده‌هایی بخورید که به شما انرژی می‌دهند، اما احساس سیری در شما ایجاد نمی‌کنند. وعده‌های غذایی بزرگ ممکن است تنفس را برای شما سخت‌تر کند.
- 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 می‌کند، بنابراین راحت‌تر از شر آن خلاص می‌شود. قبل از غذا یا همراه با غذا مایعات زیادی ننوشید.
- پروتئین‌های سالم مانند شیر و پنیر کم‌چرب، تخم‌مرغ، گوشت، ماهی و آجیل بخورید.
- چربی‌های سالم مانند روغن زیتون یا کانولا و مارگارین نرم بخورید. از پزشک خود بپرسید که چه مقدار چربی باید در روز بخورید.
- تنقلات شیرین مانند کیک، کلوچه و نوشابه را محدود کنید.
- در صورت نیاز، غذاهایی مانند لوبیا، کلم و نوشابه‌های گازدار را محدود کنید، چراکه باعث احساس سیری و نفخ می‌شوند.
- اگر نیاز به کاهش وزن دارید:
 - به تدریج وزن کم کنید.

- ۳ وعده غذایی بزرگ در روز را با چند وعده غذایی کوچکتر جایگزین کنید. به این ترتیب زیاد گرسنه نخواهید شد.
- با پزشک خود در مورد برنامه ورزشی صحبت کنید که به شما در سوزاندن کالری کمک می کند.
- اگر نیاز به افزایش وزن دارید، به دنبال راه هایی برای اضافه کردن کالری به وعده های غذایی خود باشید:
- یک قاشق چای خوری (۵ میلی لیتر) کره یا روغن زیتون را به سبزیجات و سوپ اضافه کنید.
- آشپزخانه خود را با تنقلات پر انرژی مانند گردو، بادام و پنیر رشته ای پر کنید.
- کره بادام زمینی یا سس مایونز را به ساندویچ های خود اضافه کنید.
- مایک شیک را با بستنی پرچرب بنوشید. پودر پروتئین را برای افزایش کالری اضافه کنید.

خودمراقبتی:

ریه های شما به هوای تمیز نیاز دارند. بنابراین اگر سیگار می کشید، بهترین کاری که می توانید برای ریه های خود انجام دهید ترک سیگار است. با پزشک خود در مورد راه های ترک صحبت کنید. حتی استنشاق دود سیگار می تواند باعث آسیب بیشتر شود. بنابراین از افراد دیگر بخواهید که در اطراف شما سیگار نکشند و در صورت امکان آن را به طور کامل ترک کنید.

همچنین باید از سایر اشکال آلودگی مانند آگروز خودرو و گرد و غبار اجتناب کنید. در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است، پنجره ها را ببندید و اگر می توانید داخل آن بمانید. از بوها و دودهای شدید دوری کنید.

همچنین، زمانی که هوا خیلی گرم یا خیلی سرد است، داخل خانه بمانید.

از عفونت دوری کنید. همیشه بعد از رفتن به دستشویی و زمانی که در اطراف افرادی هستید که مریض هستند حتما دستهای خود را بشویید. از جمعیت زیاد و محل های پر ازدحام دور بمانید. از افرادی که سرماخوردگی دارند بخواهید ماسک بزنند یا وقتی حالشان بهتر شد به دیدنتان بیایند.

انرژی خود را در خانه ذخیره کنید. وسایلی را که اغلب استفاده می کنید در نقاطی قرار دهید که برای به دست آوردن آنها لازم نباشد انرژی زیادی صرف کنید.

برای جابجایی وسایل در خانه و آشپزخانه از گاری چرخ دار استفاده کنید. از یک درب بازکن برقی، ماشین ظرفشویی و سایر مواردی که انجام کارهایتان را آسان می کند استفاده کنید. از وسایل آشپزی (چاقو، پوست کن و ماهیتابه) که سنگین نیستند استفاده کنید.

برای صرفه جویی در انرژی:

- هنگام انجام کارها از حرکات آهسته و ثابت استفاده کنید.
- اگر می توانید هنگام آشپزی، غذا خوردن، لباس پوشیدن و حمام کردن بنشینید.
- بالا و پایین رفتن از پله ها را به حداقل برسانید.
- برای کارهای سخت تر کمک بگیرید.
- سعی نکنید کارهای زیادی را در یک روز انجام دهید.
- تلفن خود را نزد خود یا نزدیک خود نگه دارید.
- پس از حمام کردن، به جای خشک کردن، خود را در حوله بپیچید.
- سعی کنید استرس را در زندگی خود کاهش دهید.

رفتن به خانه با اکسیژن:

هرگز میزان جریان اکسیژن در تنظیمات اکسیژن خود را بدون دستور پزشک خود تغییر ندهید. همیشه یک منبع اکسیژن پشتیبان در خانه یا هنگام بیرون رفتن همراه خود داشته باشید. شماره تلفن تامین کننده اکسیژن خود را همیشه همراه خود داشته باشید. نحوه استفاده ایمن از اکسیژن در خانه را بیاموزید.

خوب بخوابید: با خواب خوب شبانه می تواند احساس بهتری داشته باشید. اما زمانی که COPD دارید، برخی چیزها استراحت کافی را سخت تر می کنند:

- ممکن است دچار تنگی نفس یا سرفه شوید.
- برخی از داروهای COPD خواب را سخت می کنند.
- ممکن است مجبور شوید یک دوز دارو را در نیمه شب مصرف کنید.

در اینجا چند راه مطمئن برای خواب بهتر آورده شده است:

- به پزشک خود اطلاع دهید که در خواب مشکل دارید. تغییر در درمان ممکن است به خواب شما کمک کند.
- هر شب در ساعت معینی به رختخواب بروید.
- قبل از رفتن به رختخواب کاری برای آرامش انجام دهید. ممکن است حمام کنید یا کتاب بخوانید.
- از پرده پنجره برای جلوگیری از نور بیرون استفاده کنید.
- از خانواده خود بخواهید که وقتی زمان خواب شماست، خانه را ساکت نگه دارند.
- از داروهای خواب بدون نسخه استفاده نکنید. آنها می توانند نفس کشیدن را سخت تر کنند.

کنترل استرس و افسردگی:

افراد مبتلا به بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) در معرض خطر بیشتری برای افسردگی، استرس و اضطراب هستند. استرس یا افسردگی می تواند علائم COPD را بدتر کند و مراقبت از خود را سخت تر کند. هنگامی که مبتلا به COPD هستید، مراقبت از سلامت عاطفی شما به اندازه مراقبت از سلامت جسمی شما مهم است. یادگیری نحوه مقابله با استرس و اضطراب و جستجوی مراقبت برای افسردگی می تواند به شما در مدیریت COPD کمک کند و به طور کلی احساس بهتری داشته باشید.

ابتلا به COPD به چند دلیل می تواند بر خلق و خو و احساسات شما تأثیر بگذارد:

- شما نمی توانید تمام کارهایی را که قبلاً انجام می دادید انجام دهید.
- ممکن است لازم باشد کارها را بسیار کندتر از گذشته انجام دهید.
- ممکن است اغلب احساس خستگی کنید.
- ممکن است به سختی بخوابید.
- ممکن است به دلیل ابتلا به COPD احساس شرمندگی کنید یا خود را سرزنش کنید.
- ممکن است بیشتر از دیگران منزوی شوید زیرا بیرون آمدن برای انجام کارها سخت تر است.
- مشکلات تنفسی می تواند استرس را و ترسناک باشد.

همه این عوامل باعث می شود که شما احساس استرس، اضطراب یا افسردگی کنید.

نحوه مدیریت استرس و جلوگیری از افسردگی

کارهایی وجود دارد که می توانید و باید انجام دهید تا از سلامت عاطفی خود محافظت کنید. در حالی که نمی توانید از شر تمام استرس های زندگی خود خلاص شوید، می توانید یاد بگیرید که چگونه آن را مدیریت کنید.

این پیشنهادات ممکن است به شما در کاهش استرس و مثبت ماندن کمک کند.

- افراد، مکان ها و موقعیت هایی که باعث استرس می شوند را شناسایی کنید؛ دانستن اینکه چه چیزی باعث استرس شما می شود می تواند به شما در جلوگیری یا مدیریت آن کمک کند.
- سعی کنید از چیزهایی که شما را مضطرب می کند دوری کنید؛ به عنوان مثال، وقت خود را با افرادی که به شما استرس وارد می کنند، نگذرانید. در عوض، به دنبال افرادی باشید که از شما حمایت می کنند. در زمان های خلوت تر به خرید بروید، زمانی که ترافیک کمتری وجود دارد و افراد کمتری در اطراف وجود دارند.
- تمرینات تمدد اعصاب را تمرین کنید؛ تنفس عمیق، تجسم، رها کردن افکار منفی و تمرینات آرام سازی عضلانی همگی راه های ساده ای برای رهایی از تنش و کاهش استرس هستند.
- زیاد به خود سخت نگیرید؛ با رها کردن و یادگیری نه گفتن از خود مراقبت کنید. برای مثال، شاید شما معمولاً میزبان ۲۵ نفر برای شام مهمانی هستید. آن را به تعداد ۸ نفر کاهش دهید. یا بهتر است از شخص دیگری بخواهید میزبانی کند. اگر کار می کنید، با رئیس خود در مورد راه های مدیریت حجم کاری خود صحبت کنید تا احساس خستگی نکنید.
- فعال بمانید؛ خود را منزوی نکنید. هر هفته زمانی را برای گذراندن وقت با دوستان یا شرکت در رویدادهای اجتماعی اختصاص دهید.
- عادات بهداشتی مثبت روزانه را تمرین کنید. هر روز صبح ورزش و لباس بپوش. ورزش یکی از بهترین کاهش دهنده استرس و تقویت کننده خلق و خوی اطراف است. یک رژیم غذایی سالم داشته باشید و هر شب به اندازه کافی بخوابید.
- صحبت کنید؛ احساسات خود را با اعضای خانواده یا دوستان قابل اعتماد در میان بگذارید. یا با یکی مشاور صحبت کنید. حرف ها را درون خود نریزید.

- برنامه درمانی خود را دنبال کنید: وقتی COPD شما به خوبی مدیریت شود، انرژی بیشتری برای چیزهایی که از آن لذت می برید خواهید داشت.
 - معطل نکنید: در صورت احساس ناامیدی و یأس، برای افسردگی کمک بگیرید
- احساس عصبانیت، ناراحتی، غمگینی، یا اضطراب در برخی مواقع قابل درک است. ابتلا به COPD زندگی شما را تغییر می دهد و پذیرش یک روش جدید برای زندگی دشوار است. با این حال، افسردگی بیشتر از غم و اندوه یا ناامیدی گاه به گاه است.
- علائم افسردگی عبارتند از:

- خلق و خوی پایین در بیشتر مواقع
 - تحریک پذیری مکرر
 - از فعالیت های معمول خود لذت نمی برید
 - مشکل در خوابیدن، یا خواب زیاد
 - تغییر بزرگ در اشتها، اغلب با افزایش یا کاهش وزن
 - افزایش خستگی و کمبود انرژی
 - احساس بی ارزشی، نفرت از خود و احساس گناه
 - مشکل در تمرکز
 - احساس ناامیدی یا درماندگی
 - افکار مکرر مرگ یا خودکشی
- اگر علائم افسردگی را دارید که ۲ هفته یا بیشتر طول می کشد، با پزشک خود تماس بگیرید. شما مجبور نیستید با این احساسات زندگی کنید. درمان می تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

ترک دخانیات:

اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید. این مهم ترین قدمی است که می توانید برای درمان COPD بردارید.

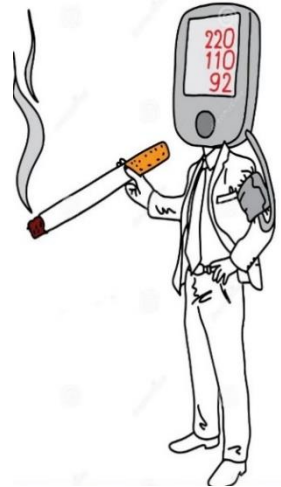
توصیه های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.

علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.
با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.
باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار



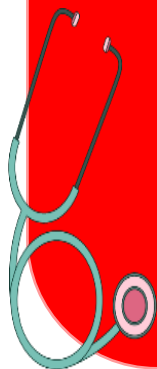
تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.
فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.
افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- سخت تر شدن تنفس
- سریعتر از قبل نفس می کشید
- نفس هایتان کم عمق است و نمی توانید نفس عمیق بکشید
- هنگام نشستن باید به جلو خم شوید تا راحت نفس بکشید
- در هنگام صحبت کردن حتی چند کلمه تنگی نفس دارید
- از عضلات اطراف دنده های خود برای کمک به تنفس استفاده می کنید
- بیشتر اوقات سردرد دارید
- احساس خواب آلودگی یا گیجی می کنید
- تب دارید
- سرفه با مخاط تیره دارید
- نوک انگشتان یا پوست اطراف ناخن هایتان آبی است
- در صورت داشتن ۳ علامت از علائم افسردگی



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, ۸ EDITION