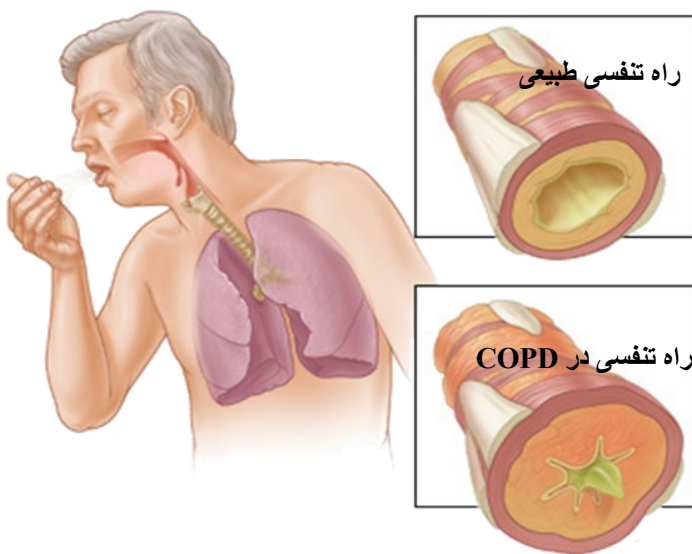




آموزش به بیمار

بیماری مزمن انسدادی ریه

(COPD)



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی :

- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- کلیه عوامل استرس زار از خود دور کنید.
- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
- از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.
- تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود.
- فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید .
- مایعات کافی بنوشید. نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
- مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید.



منبع : WWW.medlineplus.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۰۱۳ و یا با شماره ۳۱۰۹ و در صورت
داشتن سوال می توانید با شماره اورژانس مرکزی داخلی ۲۰۵۰
تماس بگیرید.

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
پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



⇒ میوه و سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید.

⇒ مایعات بیشتر بنوشید.

⇒ رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

اقدامات درمانی :

- در صورت داشتن افزایش وزن، وزن خود را کم کنید.
- 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.
- مصرف داروهای تجویزی طبق دستور پزشک و سر وقت و عدم قطع خودسرانه داروها
- ترک سیگار، قلیان، موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است.

شما با مصرف سیگار چه مدت می توانید عمر کنید



عمر سنج افراد سیگاری

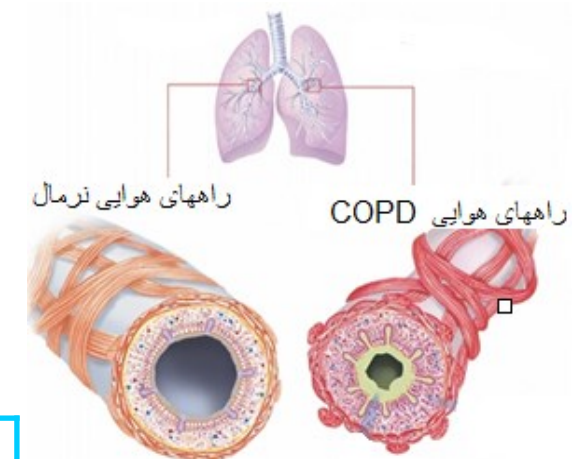
مددجوی عزیز:

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



بیماری مزمن انسدادی ریه یا COPD:

یک بیماری ریوی است که جریان هوایی که شما تنفس می کنید به خصوص در هنگام بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود . این بیماری درجنس زن و مرد دیده می شود و معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود .



علائم بالینی بیماری مزمن انسدادی ریه :

این بیماری با سرفه، خلط، تنگی نفس شدیداً درحالت فعالیت، تنفس های تند وکوتاه، صداهای اضافی ریوی مشخص می شود. این بیماری برفعالتهای روزانه شما تاثیر گذاشته و تحمل فعالیت های شماراکم می کند. همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن می گردد. COPD یک بیماری پیشرونده است و به تدریج تااختلال تنفسی درحین استراحت ونیازدائم به اکسیژن پیشرفت می کند.

عوامل موثر :

◆ 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 وپرپروتئین 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 رادرهروعهده کاهش دهید.

⇒ از مصرف قهوه ،الکل، نوشابه، ادویه،نمک، خودداری کنید.