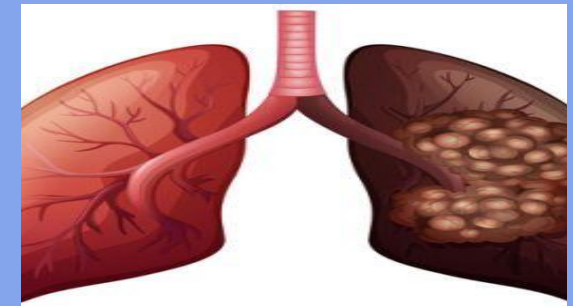


COPD

بیماری مزمن انسدادی تنفسی



بیمارستان شهید سلیمانی

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱- ۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷ (واحد آموزش)

بیماری مزمن انسداد ریوی است، که با جریان هوا همراه است و کاملاً برگشت ناپذیر است. انسداد جریان هوا پیشرفت کرده که منجر به باریک شدن راه هوایی، محدودیت در جریان هوا و تغییر عروق ریوی می شود.

علامت بیماری:

- تنگی نفس
- سرفه
- افزایش کار تنفسی
- کاهش وزن

عوامل خطر زا:

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده ای بیماری است

- زمینه ای ارثی
- آلودگی هوا
- تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات)

عوارض:

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

نکات خود مراقبتی:

❖ از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر، سبزیجات، میوه و ... استفاده کنید.

❖ از خوردن غذاهای حاوی کافئین مانند قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.

❖ از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.

❖ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید

❖ فعالیتهای بی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به

- ❖ مدت کوتاه را شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ❖ در مورد مسافرت‌های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- ❖ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد.
- ❖ در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید.
- ❖ از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- ❖ فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید
- ❖ سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد.

- ❖ برای حفظ رطوبت محیط و رقیق شدن ترشحات ریه از بخور استفاده کنید.
- ❖ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.
- ❖ از مواد محرک تنفسی مانند سیگار، قلیان و پیپ پرهیز کرده و در محیط‌هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- ❖ از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت‌های تنفسی دوری کنید
- ❖ در صورت توصیه پزشک اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد.
- ❖ در صورت توصیه پزشک باید روزانه وزن خود را چک کنید.
- ❖ اسپری‌های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش‌های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.

- ❖ جهت تزریق واکسن آنفلوآنزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- ❖ از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

در صورت موارد زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید

- ✚ تغییر در رنگ و میزان خلط
- ✚ افزایش سرفه، افزایش خستگی،
- ✚ افزایش تنگی نفس
- ✚ افزایش وزن، ورم اندام‌ها و تب
- ✚ در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری

