

بیماری مزمن ریوی با محدودیت جریان هوا در مجاری تنفسی همراه است. محدودیت جریان هوا پیشرفت کرده، همراه با افزایش واکنش به جریان هواست که منجر به باریک شدن راه های هوایی محیطی و تغییر عروق ریوی می شود و به طور کامل برگشت پذیر نیست.

### علائم:

تنگی نفس، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن از علائم این بیماری است.

### عوامل خطرزا:

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است. از عوامل دیگر، زمینه ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی ( زغال سنگ، پنبه، غلات ) را می توان نام برد.



### عوارض:

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

### تغذیه:

مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید.

تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

غذاهای نفاخ ( کلم، بادمجان و غیره ) مصرف نکنید.

از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری کنید.

میوه و سبزیجات بیشتری مصرف نمایید.

مایعات بیشتر بنوشید.

رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه B، ویتامین های K و C و A و اسید فولیک باشد.

در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه می شود ویتامین های A، D، E مصرف کنند.

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 مخدر ها و مسکن ها استفاده ننمایید.

روزانه در هوای آزاد ورزش کنید.

ساعات خواب و استراحت روزانه خود را تنظیم کنید.

### روش های بهبود تنفسی:

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.

برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده نمایید.

ورزش های منظم در هوای آزاد انجام دهید.

از قرار گرفتن در سرما و گرمای زیاد اجتناب کنید. زیرا

می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.

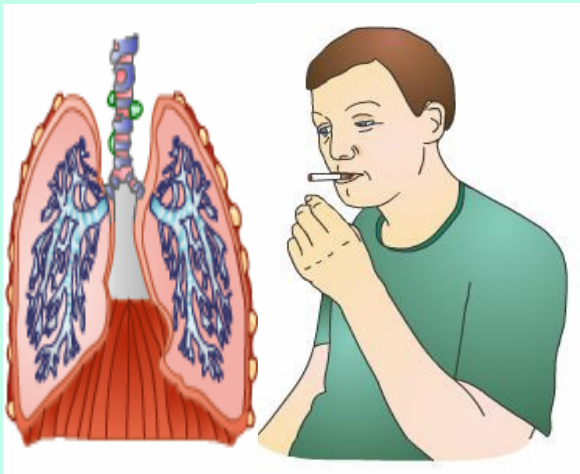


بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## بیماری مزمن انسداد ریوی یا

### COPD چیست؟



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-40

در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود ، به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید .

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

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

با آرزوی سلامتی و موفقیت

از قرار گرفتن در محیط های بسته و شلوغ پرهیز کنید.  
از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت ،  
بخصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت  
و شال گردن استفاده نمایید .

در هوای گرم از تصفیه کننده هوا استفاده نمایید.

اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب  
استفاده نمایید.

### توصیه ها :

از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به  
محیط هایی که آلوده به دود سیگار هستند ، وارد  
نشوید.

از محیط های شلوغ خصوصا در فصل هایی که  
آنفولانزا شیوع بالایی دارد ، پرهیز کنید .

در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی  
با پزشک خود مشورت کنید.