

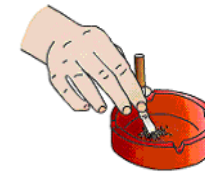
یک بیماری مزمن است، که با محدودیت جریان هوا در مجاری تنفسی همراه است، محدودیت جریان هوا پیشرفت کرده، همراه با افزایش واکنش به جریان هواست که منجر به باریک شدن راههای هوایی محیطی و تغییر عروق ریوی می‌شود و به طور کامل برگشت پذیر نیست.

### علائم:

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

### عوامل خطرزا:

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



### عوارض:

مهمترین عارضه‌ی این بیماری **نارسایی تنفسی** و

عارضه‌ی دیگر این بیماری **ذات الریه (پنومونی)** است.

### تغذیه:

- ❖ مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید.
- ❖ تعداد وعده‌های 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 نمایید.
- ❖ میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
- ❖ مایعات بیشتر بنوشید.
- ❖ رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین‌های گروه ب، ویتامین‌های کا، ث، آ و اسید فولیک باشد.
- ❖ در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه می‌شود ویتامین‌های آ، د، ای مصرف کنند.
- ❖ رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

### خواب و استراحت:

- ✦ کلیه عوامل استرس‌زا را از خود دور کنید.
- ✦ لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
- ✦ از مخدرها و مسکن‌ها استفاده نکنید.
- ✦ روزانه در هوای آزاد ورزش کنید.
- ✦ ساعات خواب و استراحت روزانه‌ی خود را تنظیم نمایید.

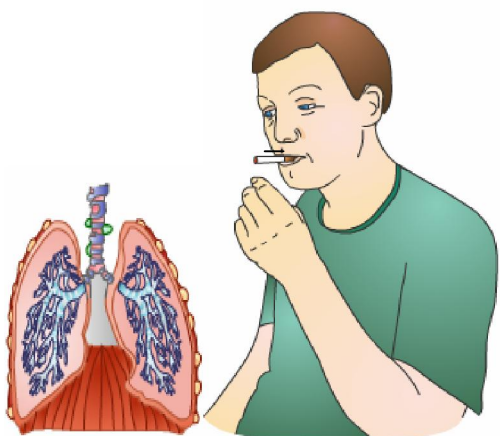
### روشهای بهبود تنفسی:

- ✦ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه‌ای انجام دهید.
- ✦ برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.
- ✦ ورزش‌های منظم در هوای آزاد انجام دهید.
- ✦ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا می‌تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی شهید اکبر آبادی



## بیماری مزمن انسدادی ریوی یا COPD چیست؟

پمفلت آموزشی مددجو

با پزشک خود مشورت کنید.

\* در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن

آنفلوانزا مشورت نمایید.

\* در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری بر طرف

نمی شود، به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

\* در صورت بروز هر یک 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 اندامها، تب.

بالارزی سلامتی برای شما مددجوی گرمی

\* از قرار گرفتن در محیطهای شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.

\* از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرند.

\* چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و شالگردن استفاده کنید.

\* در هوای گرم از تصفیه کنندهی هوا استفاده نمائید.

\* اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده نمائید.

### توصیه ها:

\* از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیطهایی که آلوده به دود سیگار هستند، وارد نشوید.

\* از محیطهای شلوغ خصوصاً در فصلهایی که آنفلوانزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.

\* در مسافرتها هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی