

بیماری مزمن، انسدادی ریوی (COPD):

بیماری مزمن انسدادی ریوی یک بیماری ریوی قابل پیشگیری و درمان است، که به آهستگی و با درگیر کردن راههای هوایی، و پارانشیم ریه، و با هر دو، منجر به انسداد جریان هوا می شود.

عوامل خطر ساز:



- مهمترین عامل خطر ساز محیطی در سراسر جهان سیگار کشیدن است.
- پپ کشیدن و استعمال سایر گونه های تنباکو
- قرار گرفتن در معرض ذرات و مواد شیمیایی در محل کار
- قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوادر محیط بسته و بیرون
- عوامل ژنتیکی
- تغذیه ضعیف و عفونتها

علائم و نشانه های بیماری:

❖ سه علامت شایع این بیماری عبارتند از:

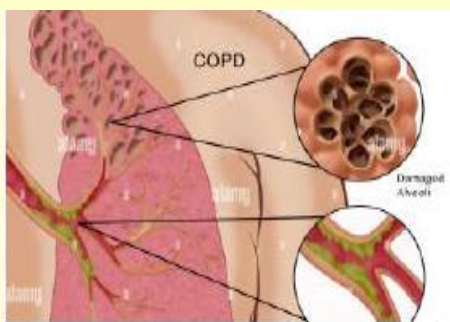
- ✓ تنگی نفس که ممکن است شدید بوده و با فعالیتهای بیمار، و کیفیت زندگی او تداخل نماید و به مرور زمان بدتر شود.
- ✓ سرفه های مزمن که اغلب در هنگام صبح بدتر است
- ✓ تشکیل خلط که عمدتاً به رنگ سفید یا خاکستری می باشد اگر رنگ آن سبز یا قهوه ای باشد می تواند نشانه عفونت باشد.

❖ از آنجایی که تنگی نفس با غذا خوردن تداخل می کند و افزایش تلاش تنفسی منجر به افزایش انرژی می شود، کاهش وزن در این بیماران شایع است.

آموزشهای خود مراقبتی در منزل:

- به دلیل شایع بودن کاهش وزن در این بیماری روزانه وزن خود را چک کنید.
- از مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین و میوه و سبزیجات و مواد غذایی حاوی انواع ویتامینها استفاده نمایید.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، و از حجم غذای مصرفی خود هر وعده بکاهید.
- برای رقیق شدن ترشحات مایعات بنوشید.

- ✚ از مصرف جای پررنگ، قهوه، الکل، ادویجات، نمک، و غذاهای نفاخ مثل (کلم، بادمجان و...) پرهیز نمایید.
- ✚ از کشیدن سیگار و پپ و قلیان خودداری نمایید. و حتی به محیطهایی که آلوده به دود سیگار می باشند وارد نشوید.
- ✚ هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید، و از محیطهای شلوغ خصوصا در فصلهایی که بیماریهای تنفسی شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.
- ✚ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید.
- ✚ برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.
- ✚ در صورت بروز علائم: تغییر رنگ خلط - افزایش سرفه و خلط - تنگی نفس - ورم اندامها - تب، به پزشک خود مراجعه نمایید.
- ✚ قدم زدن، دوچرخه سواری، نرمشهای مختلف به منظور تقویت عضلات مفید است.
- ✚ ورزش قبل از صرف غذا انجام شود.
- ✚ دوره های منظمی از استراحت در حین فعالیت و ورزش داشته باشید.
- ✚ تمرینات تنفسی را برای راحت شدن نفستان انجام دهید.



تمرینات تنفسی:

✓ تنفس با لب جمع شده:

راحت بنشینید، گردن و شانه ها را شل کنید، در حالی که دهان را بسته اید به آرامی از طریق بینی نفس عمیق بکشید، لبها را جمع کنید و تمام هوای وارد شده به ریه را به آرامی از طریق لبهای غنچه شده خارج کنید. هدف این است که بازدم بیشتر از دم طول بکشد.

✓ تنفس دیافراگمی:

به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید، یک دست خود را بر بالای قفسه سینه و دست دیگر را بر روی شکم خود بگذارید. هنگامی که دم و بازدم انجام می دهید قفسه سینه خود را نگه دارید و از معده برای تنفس استفاده کنید این ورزش را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و سه بار در روز می توانید انجام دهید. هدف این ورزش کمک به عضلات دیافراگمی است. بنابراین افراد هنگام تنفس از انرژی کمتری استفاده خواهند کرد.

منبع: بیماریهای تنفس و تبدلات گازی برونوسودارت ویراست پانزدهم ۲۰۲۲ - کتاب راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل ترجمه فاطمه علایی

بازنگری بعدی: زمستان ۱۴۰۳

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت زمستان ۱۴۰۲

تأیید کننده: دکتر بهزاد شرافتی متخصص بیماریهای عفونی

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بارکد را اسکن نمایید ←

