

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 می شود 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، زمینه ی ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات) را می توان نام برد.

عوارض:

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

تغذیه:

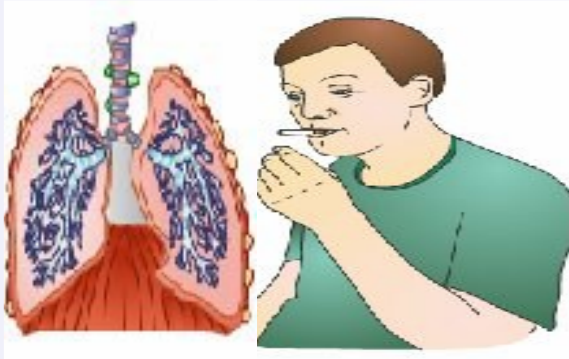
- مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و غیره) مصرف نکنید.
- از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمائید.
- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
- مایعات بیشتر بنوشید.
- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامینهای کا، ث، آ و اسید فولیک باشد.
- در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه می شود ویتامینهای آ، د، ای 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 مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.
- روزانه در هوای آزاد ورزش کنید.
- ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید.

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 غنچه ای 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.



بیماری مزمن انسدادی ریوی

تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن های گویای بیمارستان (نوبت دهی):

• ۶۷۳۹۵۰۶۰

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سايت:

razihospital.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

IIW-Pa-29- 03

- 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 بگیرید.
- چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و گردن استفاده کنید.
- در هوای گرم از تصفیه کننده ی هوا استفاده نمائید.
- اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده نمائید.
- از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط هایی که آلوده به دود سیگار هستند ، وارد نشوید.
- از محیطهای شلوغ خصوصاً در فصلهایی که آنفولانزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.
- در مسافرتها ی هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.
- در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.
- در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری بر طرف نمیشود، 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.

