

بیماری انسدادی ریوی مزمن :

یکی از بیماری های ریوی که جریان هوایی را که شما تنفس می کنید بخصوص در بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت آن میشود و همراه با آن ممکنست یک واکنش التهابی غیر طبیعی و پاسخ به ذرات مضر و گازها وجود داشته باشد.

علائم نارسایی تنفسی :

تنگی نفس، سرفه، دفع خلط، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن، خستگی و سیانوز از علائم این بیماری است

عوامل خطر زا :

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است .

از عوامل دیگر :

زمینه ارثی ، آلودگی هوا (مانند گرد و خاک ، دود) ، تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات و دود) را می توان نام برد.

عوارض :

مهم ترین عارضه ی این بیماری نارسایی تنفسی و

عارضه ی دیگر این بیماری ذات الریه (پنومونی) است .

تغذیه :

مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین 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 نمایید .

میوه و سبزیجات بیشتر دریافت کنید . مایعات بیشتر بنوشید.

رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتاومین کا، ث، آ و اسید فولیک باشد .

رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است .

خواب و استراحت:

کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید. الزام 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 تا در شب بتوانید به راحتی بخوابید .

توصیه های خودمراقبتی => :

برای بهبود وضعیت تنفسی خود، الزام است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید

← برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید

← ورزش های 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

← چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک

صورت و شال گردن استفاده کنید

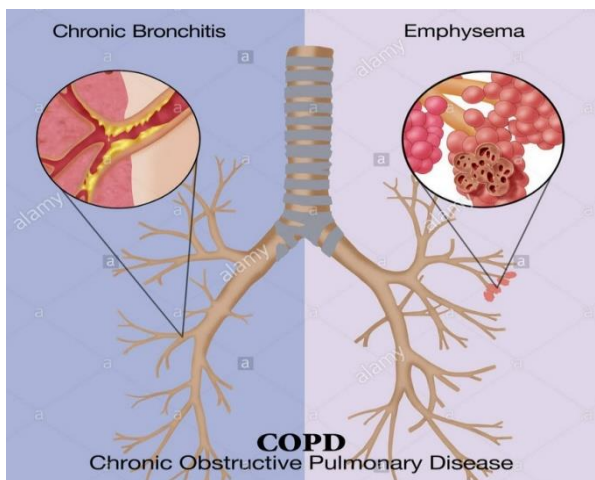
← از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سر بسته

پرهیز کنید



سازمان ملی بهداشت و خدمات بهداشتی درمانی ایران

بیماری انسدادی مزمن ریوی



تهیه و تنظیم: مینا زنجانی (پرستار آموزش به بیمار)

تایید شده: توسط سرکار خانم دکتر بیتا بقایی

کلینیک آموزش و ارتقاء سلامت

بیمارستان شهید سید مصطفی خمینی طبس

افزایش سرفه و خستگی

افزایش تنگی نفس

افزایش وزن

ورم اندام ها

تب

ضربان قلب سریع

سیانوز

بهبود نیافتن علائم با درمان

کلینیک پرستاری آموزش و ارتقاء سلامت

(چهارشنبه ها ساعت ۱۰ تا ۱۲)

شماره تماس کلینیک: ۰۵۶۳۲۳۸۳۰۱۷

شماره تماس بخش داخلی: ۰۵۶۳۲۳۸۳۲۰۰

← از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید

← 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 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 ← در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمائید

← در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمیشود، به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را

مطلع سازید:

تغییر رنگ و مقدار خلط