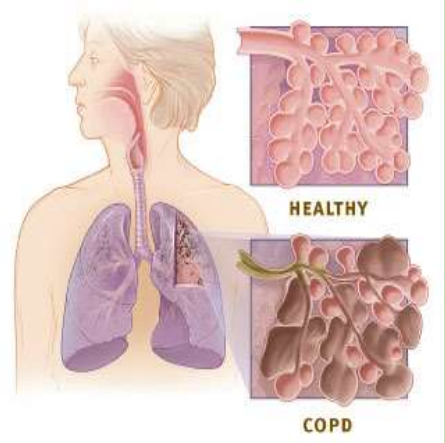
بیماری انسداد مزمن ریه یا COPD :

بیماری انسداد مزمن ریوی یک بیماری ریوی است که جریان هوایی که شما تنفس می کنید بخصوص در هنگام بازدم, دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد.

این بیمار در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود و معمولا در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.



بیماری مزمن انسدادی ریه انواع مختلفی از بیماری ها را شامل می شود که عبارتند از :

آمفیزم: مشخصه آن تخریب وبزرگ شدن کیسه های هوایی است.

برونشیت مزمن:یک بیماری مزمن همراه با سرفه و خلط است.این بیماری زمانی که انسداد یا گرفتگی مزمن جریان هوا وجود داشته باشد اتفاق می افتد.

بیماری راه های هوایی کوچک : در این بیماری راههای هوایی کوچک تنگ می شوند

عوامل خطر :

سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد COPD شناخته شده است. ۱۵ درصد از سیگاری ها دچار این بیمار می شوند.

عوامل دموگرافیک : سن , سابقه خانوادگی, جنس مذکر, سابقه عفونتهای تنفسی در کودکی, وضعیت اقتصادی پایین

سایر عوامل : فاکتورهای محیطی همچون آلودگی هوا , تماس شغلی , وزن بالا , پرفعالیتی برونشیال , نقص مادرزادی آنزیم آلفا ۱ آنتی تریپسین

علایم بیماری انسدادی مزمن ریه

علایم این بیماری درابتدا بی سرو صدا میباشد وبه تدریج پیشرفت می کنند.

- سرفه
- تولید خلط
- تنگی نفس شدید عمدتا در حالت فعالیت
- تنفس های تند و کوتاه
- عدم تحمل فعالیت فیزیکی
- خس خس
- احساس فشارروی قفسه سینه
- کار اضافه تنفسی ممکن است باعث کاهش وزن نیز شود

تغذیه :

- مواد غذایی پر کالری و پرپروتئین مصرف کنید .
- یک رژیم غذایی نرم (فاقد هر گونه غذای سخت یا زبر) توصیه می شود.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ،ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید
- رژیم غذایی خود را با ویتامین آ و ث همراه سازید. (منابع خوب ویتامین C: مرکبات،پرتقال، فلفل دلمه ای ، لیموترش، توت فرنگی، طالبی یا گوجه فرنگی. منابع خوب ویتامین A: سبزیجات سبز تیره و نارنجی)
- غذاهای نفاخ(کلم ،بادمجان و غیره) مصرف نکنید .
- از مصرف چای پررنگ ،قهوه ،الکل،نوشابه ،ادویه ،نمک ،سیگارو قلیان خودداری نمایید
- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید
- مایعات بیشتر بنوشید .نوشیدن مایعات ، باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود و تخلیه ترشحات به راحتی صورت می گیرد
- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است

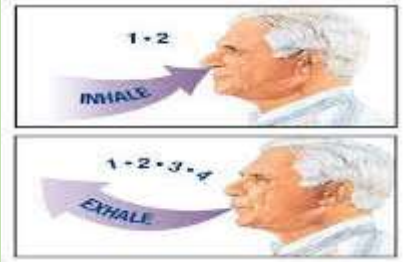
توصیه های لازم برای بیماران COPD

۱. کاهش وزن در این بیماری شایع است پس بیمار باید روزانه وزن خود را چک کند.
۲. سیگار نکشید.ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیگیری و کند کردن بیماری می باشد
۳. هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و در محیط های شلوغ و سربسته قرار نگیرید .
۴. برای پاک کردن راه هوائی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
۵. ورزش های منظم در هوای آزاد انجام دهید .
۶. از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنیدزیرا میتواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد .
۷. برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید
۸. .اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده کنید
۹. به منظوررقیق کردن ترشحات مایعات فراوان مصرف کنید.
۱۰. داروهای تجویزشده را سروقت مصرف کنید
۱۱. ازحضوردراماکن شلوغ و افراد بیمار و قرارگیری درموقعیتهای استرس زا خودداری کنید.
۱۲. ازتماس با آلاینده ها همانند:گرد وغبار،گرده گیاه و دودسیگار بپرهیزید
۱۳. بیمارن مبتلا به انسداد مزمن ریوی باید هر سال واکسن آنفلوانزا و هر ۵ ساال یکبار واکسن ذات الریه را تزریق کنند.
۱۴. خواب و استراحت کافی داشته باشید
۱۵. مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید

دو نوع ورزش توانبخشی برای افراد دچار بیماری انسدادی مزمن ریوی وجود دارد که باعث بهبود تنفس می گردد:

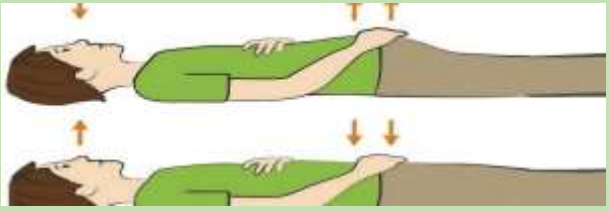
اولین ورزش عبارت است از : **تنفس با لب های کمی بسته (لبهای غنچه)**

برای این کار راحت در یک جا بنشینید و یک دم عمیق از طریق بینی بکشید . لبهای خود را ببندید و بازدم کنید. (لب ها باید درست مانند سوت زدن مقداری باز باشد) توجه: هوا را با فشار از ریه ها خالی نکنید بلکه باید زمان بازدم سه برابر زمان دم باشد. این روش هنگامی که تنگی نفس دارید به شما کمک خواهد کرد تنفس خود را تنظیم کنید.



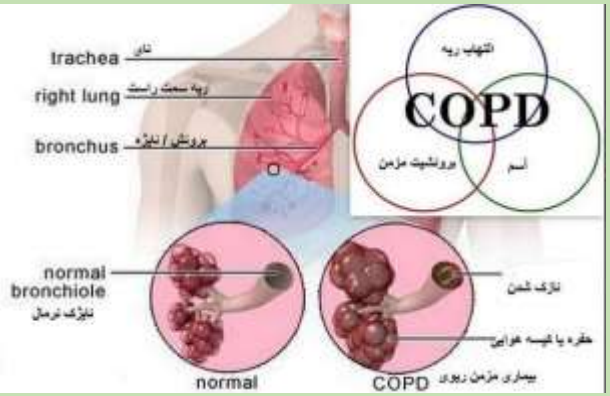
دومین ورزش **تنفس دیافراگمی** می باشد:

برای انجام این ورزش, به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید. یک دست خود را بر بالای قفسه سینه و دست دیگررا بر روی شکم خود بگذارید. هنگامی که دم و بازدم می کنید قفسه سینه خود را نگه دارید و از معده برای تنفس استفاده کنید.



دانشکده علوم پزشکی ساوه

مجتمع بیمارستانی شهدا ۱۷ شهریور و مدرس



بیماری انسدادی مزمن ریه

گروه آموزشی سلامت به مددجو

آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-مجتمع بیمارستانی ۱۷ شهریور و مدرس

تلفن: ۴۲۲۲۲۰۴۲ -۰۸۶

پست الکترونیک: h17shahrivar@yahoo.com