

مقدمه:

COPD (بیماری مزمن انسدادی ریه) یک بیماری مزمن است که در آن ریه‌ها ملتهب شده و مجاری هوا تنگ و در نتیجه تنفس کامل دشوارتر می‌گردد.

علائم

علائم اغلب تا زمانی که آسیب قابل توجهی به ریه وارد نشده است ظاهر نمی‌شوند و معمولاً با گذشت زمان بدتر می‌شوند، به خصوص اگر قرار گرفتن در معرض دود سیگار ادامه یابد.

- تنگی نفس به خصوص در حین فعالیت بدنی
- خس‌خس سینه
- تنگی قفسه سینه
- سرفه مزمن که گاهی همراه با خلط می‌باشد که ممکن است شفاف، سفید، زرد یا سبز باشد.
- عفونت‌های تنفسی مکرر
- خستگی و کمبود انرژی
- کاهش ناخواسته وزن (در مراحل بالاتر)

درمان بیماری

بسیاری از افراد مبتلا به COPD دارای اشکال خفیف این بیماری هستند که به جز ترک سیگار به درمان کمی نیاز دارند. حتی برای مراحل پیشرفته‌تر بیماری، توانبخشی مؤثر می‌تواند علائم را کنترل و پیشرفت را کند کند، خطر

عوارض را کاهش دهد و توانایی شما برای داشتن یک زندگی فعال را بهبود بخشد.

• ترک دخانیات

ضروری‌ترین مرحله در هر طرح درمانی برای این بیماری، ترک سیگار است. ترک سیگار می‌تواند از بدتر شدن علائم جلوگیری کند و توانایی تنفس شما را بهبود بخشد. اما ترک سیگار آسان نیست. و این کار ممکن است بسیار دله‌ره‌آور به نظر برسد لذا با پزشک خود در مورد محصولات جایگزین نیکوتین‌دار و داروهایی که ممکن است کمک کنند، و همچنین نحوه کنترل بازگشت به مصرف دخانیات صحبت کنید. ممکن است روانشناسی و رفتاردرمانی به ترک سیگار و بازنگشتن به مصرف دخانیات را برای شما ساده‌تر کند. همچنین تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض دود سیگار دست دوم خودداری کنید

• اکسیژن درمانی

اگر اکسیژن کافی در خون شما وجود ندارد، ممکن است به اکسیژن مکمل نیاز داشته باشید. برخی از افراد مبتلا به COPD فقط در حین فعالیت یا هنگام خواب از اکسیژن استفاده می‌کنند. برخی دیگر همیشه از اکسیژن استفاده می‌کنند. اکسیژن درمانی می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد و تنها درمان این

بیماری است که ثابت شده است که طول عمر را افزایش می‌دهد.

• برنامه توانبخشی ریوی

این برنامه‌ها عموماً آموزش، تمرین ورزشی، مشاوره تغذیه و مشاوره را با هم ترکیب می‌کنند. توانبخشی ریوی پس از دوره‌های تشدید COPD ممکن است بستری مجدد در بیمارستان را کاهش دهد، توانایی شما را برای شرکت در فعالیت‌های روزمره افزایش دهد و کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد.

• تنفس لب جمع‌شده برای COPD

- چند نکته برای تنفس لب جمع‌شده وجود دارد؛
- راحت بنشینید.
 - گردن و شانه‌ها را شل کنید.
 - در حالی که دهان را بسته نگه دارید، به آرامی از طریق بینی نفس بکشید.
 - لب‌ها را جمع کنید یا ببندید، وانمود کنید که سوت می‌زنید یا شمعی را فوت می‌کنید.
 - تمام هوای ریه‌ها را به آرامی و به آرامی از طریق لب‌های جمع‌شده خارج کنید.
 - هدف این است که بازدم بیشتر از نفس کشیدن طول بکشد.

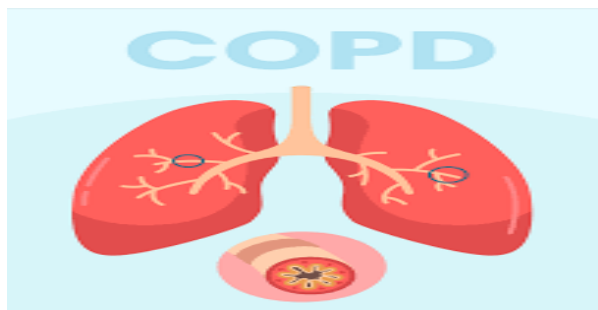


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در بیماری های مزمن انسدادی ریه

COPD



Edu-Pa-66

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

سبب زمینی، ذرت، چغندر، گلابی، هویج، حبوبات از این نوع سبزی ها هستند. سوپ ها راه خوبی برای لذت بردن از این سبزی ها هستند. می توانید از عدس، مرغ و برنج سوپ خوشمزه تهیه کنید.

- مخلوطی از میوه های خشک و سالم، مغزها و سایر شیرینی ها را مصرف کنید.
- زیتون، کانولا، روغن دانه آفتاب گردان و روغن ذرت، بهترین چربی های سالم هستند.
- غلات مخصوصا غلات صبحانه سرشار از فیبر هستند. غلات همراه با شیر به جای آب برای دریافت کلسیم بیشتر و افزایش کالری بهتر است.
- کره ی بادام زمینی، به تنهایی یا کره هر مغزی همراه با نان تهیه شده از غلات می تواند وعده هایی حاوی پروتئین و بسیار مفید هستند.
- نکته ی مهم این که نوشیدن آب فراوان را در طول روز فراموش نکنید. مایعات به رقیق شدن ترشحات مسیر هوایی و خروج آن ها کمک می کند. هنگام وعده ی غذایی آب فراوان بنوشید.

• رژیم غذایی

- یک فرد مبتلا به این بیماری ممکن است تا ده برابر یک فرد سالم کالری بسوزاند.
- خوردن غذای سالم و پرکالری مسلما بیماری را درمان نمی کند اما سبب می شود که شما وزن تان را حفظ کنید. همچنین این رژیم سبب می شود که احساس بهتری داشته باشید، بهتر تنفس کنید، بدن تان با عفونت مبارزه کند و میزان انرژی تان را افزایش دهید.
- در طول روز ۴ تا ۶ وعده ی کوچک غذا بخورید. تحمل و خوردن مواد مغذی و دریافت کالری در وعده های کوچک، راحت تر است.
- به غذای تان گازهای کوچک بزنید و به آرامی غذا بخورید تا از خستگی قبل از اتمام غذا جلوگیری شود.
- غذاهای لبنی منبع بسیار عالی از کلسیم، پروتئین و سایر مواد مغذی هستند. اگر شیر را به خوبی تحمل می کنید به جای آب شیر بخورید.
- سبزی های نشاسته ای حاوی مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی و سرشار از کالری هستند.