

- مایعات میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید
- از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری نمایید
- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید
- روزانه ورزش کنید
- روزانه ساعات خواب و استراحت خود را تنظیم کنید
- 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
- از قرارگرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا میتواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد

- افزایش کار تنفسی
- کاهش وزن

مهمترین عارضه این بیماری نارسایی تنفسی

و بیماری پنومونی می باشد

عوامل خطر زا:

مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری :

سیگار، پپ و مصرف انواع دخانیات (استنشاق دود در محیط) و آلودگی محیط اختلالات ژنتیکی نظیر کمبود آنزیم آلفا-یک آنتی تریپسین می باشد.

نکات مهم و کلیدی در مواجهه با بیماری

انسدادی مزمن ریه:

- مواد غذایی پر کالری و پرپروتئین مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی در هر وعده غذایی کاهش دهید

بیماری انسدادی مزمن ریه:



این بیماری که با محدودیت جریان هوا همراه است و کاملاً برگشت پذیر نیست و انسداد راه هوایی نوعی تنگی منتشر در راه هوایی است که مقاومت در برابر عبور هوا را بالا میبرد

انسداد جریان هوا پیشرفت کرده و همراه با افزایش واکنش به جریان هواست، که منجر به باریک شدن راه های هوایی محیطی، محدودیت در جریان هوا و تغییر عروق ریوی می شود

تظاهرات بالینی:

- تنگی نفس
- سرفه



شماره سند: V.EDS/CLI/01/01

تاریخ صدور: 1401/02/15

تاریخ بازنگری: 1403/12/25

بیمارستان ولایت دامغان

آموزش به بیمار

بیماری انسدادی مزمن ریه



تهیه کننده: مرضیه امینی

تایید کننده: دکتر فتاح - متخصص داخلی

موقع بازدم سرفه های کوتاه و مکرر انجام شود.

- بعد از سرفه یک دم عمیق انجام شود

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با

شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

- از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و در بسته پرهیزید
- در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا و پنومونی مشورت نمایید
- در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع نمایید:
- تغییر رنگ در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها
- از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید
- تخلیه وضعیت ترشحات روزانه 2-4 بار قبل از غذا (جهت پیشگیری از تهوع، استفراغ، و آپیراسیون) و در زمان خواب انجام شود
- در هنگام سرفه یک دم عمیق و آهسته از راه بینی انجام شده و در

