

تغذیه سالم

- وعده‌های غذایی کوچک و مکرر بخورید (به جای وعده‌های بزرگ).
- غذاهای پرانرژی و سالم مصرف کنید تا وزنتان خیلی پایین نیاید
- مصرف نمک، غذاهای خیلی چرب و نوشابه‌های گازدار را کاهش دهید
- مایعات کافی بنوشید تا خلط ریه‌ها رقیق شود.
- از مصرف الکل پرهیز کنید

پرهیز از عوامل خطر

- سیگار و قلیان را برای همیشه ترک کنید.
- از قرار گرفتن در محیط‌های پر از دود، گردوغبار یا بخارات شیمیایی پرهیز کنید.
- در هوای آلوده از ماسک استفاده کنید و در حد امکان در خانه بمانید

نکات ایمنی و مراقبت در منزل

- خانه را تهویه کنید و از بخاری‌ها و اجاق‌های دودزا پرهیز کنید.
- از خوشبوکننده‌ها و اسپری‌های تند کمتر استفاده کنید.
- واکسن آنفلوآنزا و پنوموکوک را طبق دستور پزشک تزریق کنید.

خودمراقبتی روزانه در COPD

داروها

• داروهای تجویز شده (اسپری، نبولایزر، قرص‌ها) را طبق دستور پزشک استفاده کنید. • نحوه درست استفاده از اسپری یا دستگاه تنفسی را از پرستار یا پزشک بیاموزید. • دارو را در جای خشک و خنک نگه دارید و تاریخ انقضا را بررسی کنید. • هرگز دارو را خودسرانه قطع یا تغییر ندهید

تمرینات تنفسی مهم

• این تمرین‌ها به شما کمک می‌کنند راحت‌تر نفس بکشید و انرژی کمتری مصرف کنید

1. **بازدم از طریق لب‌های غنچه‌ای:** • دم عمیق از بینی • بازدم آرام از طریق لب‌ها (مثل وقتی می‌خواهید سوت بزنید) • روزی چند بار تکرار کنید.

2. **تنفس شکمی (دیاфраگمی):** • یک دست روی شکم و دست دیگر روی سینه بگذارید. • آرام از بینی دم کنید تا شکمت بالا بیاید. • به آرامی از دهان بازدم کنید.

فعالیت بدنی و ورزش

- فعالیت سبک مثل پیاده‌روی روزانه داشته باشید.
- هنگام ورزش، در صورت تنگی نفس، از تکنیک لب‌های غنچه‌ای استفاده کنید.
- از فعالیت شدید یا قرار گرفتن در هوای آلوده خودداری کنید.

مددجوی گرامی شما مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه COPD هستید. این پمفلت به شما و خانواده‌تان کمک می‌کند تا: • علائم بیماری را بهتر بشناسید • از بدتر شدن آن جلوگیری کنید • یاد بگیرید چطور با بیماری زندگی سالم‌تری داشته باشید

COPD چیست؟

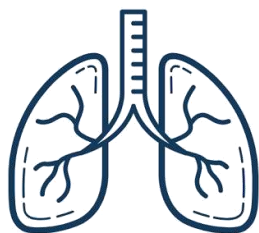
بیماری انسدادی مزمن ریه نوعی بیماری طولانی‌مدت است که باعث تنگ شدن راه‌های هوایی و سخت شدن تنفس می‌شود. این بیماری معمولاً در اثر مصرف طولانی‌مدت دخانیات یا قرار گرفتن در معرض دود و آلودگی به وجود می‌آید

علائم شایع COPD

- تنگی نفس به‌خصوص هنگام فعالیت یا حتی استراحت در مراحل پیشرفته
- سرفه‌ی مزمن (اغلب همراه با خلط)
- خس‌خس یا صدا هنگام نفس کشیدن
- خستگی یا ضعف بدنی
- عفونت‌های مکرر تنفسی (برونشیت یا پنومونی)
- اگر علائم شما بدتر شد یا تغییر کرد، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



خودمراقبتی بیماری انسدادی مزمن ریه COPD



ویژه مددجویان و خانواده ها

ارائه شده توسط:

ای سی یو بیمارستان خاتم الانبیاء شهرستان بافت
فاطمه محمدی نژاد / کارشناس پرستاری

پیام پایانی:

COPD درمان قطعی ندارد، اما با رعایت خودمراقبتی،
مصرف منظم دارو، ترک دخانیات، تغذیه و فعالیت سالم
می‌توانید علائم بیماری را کنترل کنید، راحت‌تر نفس بکشید
و زندگی با کیفیت‌تری داشته باشید

منابع

- 1.Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD).
Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of
COPD. 2024.
- 2.World Health Organization (WHO). Chronic Obstructive
Pulmonary Disease
3. انجمن ریه ایران. راهنمای بالینی COPD آخرین ویرایش.
4. American Lung Association. Living with COPD
Fact Sheet. 2023.

حمایت روانی و اجتماعی

- اضطراب و افسردگی در بیماران COPD
شایع است؛ در صورت احساس غمگینی یا
نگرانی طولانی با پزشک یا روان‌شناس صحبت
کنید.
- با گروه‌های حمایتی بیماران تنفسی ارتباط
بگیرید
- خانواده و اطرافیان خود را درباره بیماری‌تان
آگاه کنید.

چه زمانی باید فوراً به اورژانس مراجعه کنم؟

- تنگی نفس شدید یا ناگهانی
- کبودی لب‌ها یا ناخن‌ها
- افزایش ناگهانی مقدار یا تغییر رنگ خلط
(زرد، سبز یا خونی)
- تب، لرز یا علائم عفونت تنفسی
- گیجی یا خواب‌آلودگی غیرطبیعی