



## بیماری انسدادی مزمن ریوی

### COPD



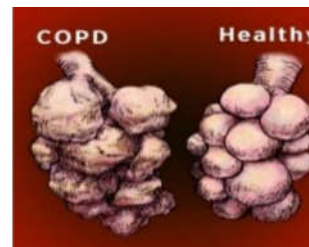
EDU-GUD-01

### بیماری مزمن انسداد ریہ

بیماری انسدادی مزمن ریوی است که جریان هوایی که شما تنفس میکنید به خصوص در هنگام بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت میشود و همراه با آن ممکن است یک واکنش

التهابی غیر طبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد.

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده میشود و معمولاً در سنین میانسالی علایم بیماری ظاهر میشود و با افزایش سن بیشتر میشود.



### علایم بالینی بیماری انسداد ریہ

این بیماری با سرفه "تولید خلط" تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت "تنفس های تند و کوتاه" صداهای اضافه ریوی مثل ویز " تنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص میشود.

این بیماری بر فعالیت های روزانه شما تاثیر گذاشته و فعالیت شما را کم میکند. همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن بیمار میگردد

بیماری انسداد ریہ یک بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت میکند.

### روش های تشخیص بیماری

شرح حال بیمار

تست های عملکرد ریہ مانند اسپرومتری

عکس قفسه سینه

سی تی اسکن از ریہ ها

ازمایشات خون مانند اندازه گیری گازهای خون

### عوامل خطر

عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند:

۱-سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد این بیماری شناخته شده است ۱۵ درصد از سیگاری ها دچار این بیماری میشوند.

۲-عوامل دموگرافیک: سن سابقه خانوادگی " جنس مذکر "سابقه عفونت های تنفسی در کودکی "وضعیت اقتصادی پایین

۳- سایر فاکتورها: فاکتور های محیطی همچون الودگی هوا " تماس های شغلی " وزن بالا " نقص مادر زادی انزیم الف۱ انتی تریپسین " پر فعالیتی پرونشال

### تغذیه بیماران چگونه است؟

- مواد غذایی کم کربوهیدرات و پر پروتئین مصرف کنید.

- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

- غذا های نفاخ از جمله کلم بادمجان مصرف نکنید.

- از مصرف چای " قهوه " الکل " نوشابه " ادویه " نمک " سیگار و قلیان خودداری نمایید.

- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

- مایعات بیشتر بنوشید.

- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه B ویتامین های A " C " و اسید فولیک مصرف نمایید.

- در افرادی که مدفوع چرب دارند توصیه میشود ویتامین های A " E " D مصرف کنند.

- رعایت بهداشت دهان ضروری است.

### اقدامات درمانی

ترک سیگار موثر ترین اقدام برای برای پیشگیری و کند کردن بیماری است.

\* در صورت داشتن افزایش وزن " وزن خود را کم کنید.

\* واکسیناسیون انفلوانزا و پنوموکوک به حفظ سلامتی شما کمک میکند.

\* در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج اکسیژن درمانی در خانه به میزان ۱-۲ لیتر در دقیقه

\* مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری " انتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی مانند کورتون

### چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسدادی ریوی

\* خواب و استراحت کافی داشته باشید

\* کلیه عوامل استرس زا را از دور کنید.

\* لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد