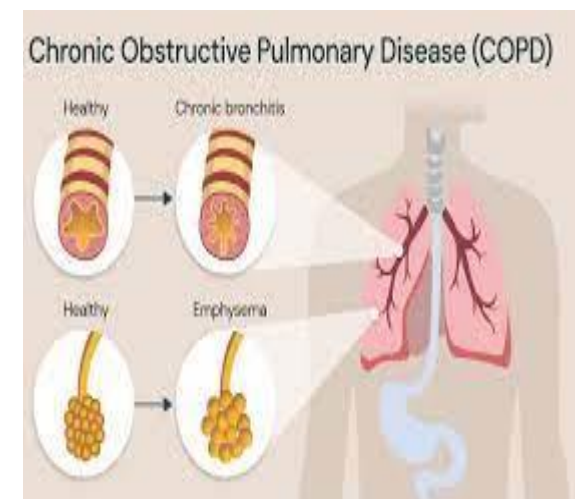


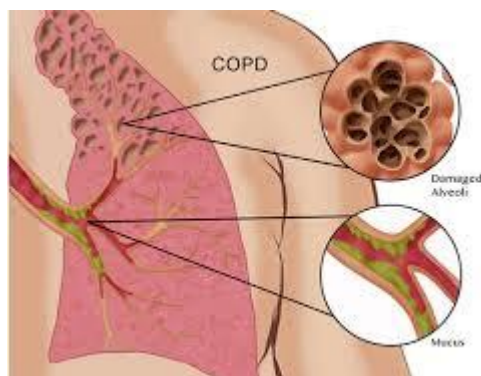
## بیماری انسداد مزمن ریوی:

بیماری مزمن انسدادی ریه شایعترین علت مرگ و معلولیت ناشی از بیماری های ریوی است. بیماری مزمن انسدادی ریه طبقه بندی وسیعی شامل گروه بیماری های همراه با انسداد مزمن جریان هوا به داخل یا خارج ریه است. انسداد راه هوایی نوعی تنگی منتشر در راه های هوایی است که مقاومت در برابر عبور هوا را بالا می برد.



## تغذیه بیماران چگونه باشد؟

- مواد غذایی پرکالری و پر پروتئین مصرف کنیم
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان، و...) مصرف نکنید
- از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه ، نمک ، سیگار و قلیان خودداری نمایید
- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید
- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب ، و ویتامین های کا ، ث ، آ ، و اسید فولیک باشد
- در افرادی که مدفوع چرب دارند توصیه می شود ویتامین های آ / د / ای مصرف کنند..
- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است



## خواب و استراحت و توصیه های منزل:

- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید
- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
- از مخدر ها و مسکن ها استفاده نکنید
- روزانه ورزش کنید
- روزانه ساعات خواب و استراحت خود را تنظیم نمایید.
- بهبود تنفس: برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید
- از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط هایی که آلوده به دود سیگار هستند، وارد نشوید.
- از محیط های شلوغ خصوصا در فصل هایی که آنفلونزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید
- در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.
- در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفلونزا و پنومونی مشورت نمایید.
- در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود، به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید:
- تغییر رنگ و مقدار خلط / افزایش سرفه / افزایش خستگی / افزایش تنگی نفس / افزایش وزن / ورم اندام ها و تب



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان مهرشهرستان تکاب

راهنمای خود مراقبتی  
بیماری انسداد مزمن ریوی

تایید شده توسط سرپرست علمی بخش

آدرس: بلوار چملی - جنب پمپ بنزین موسوی -

بیمارستان مهر



Email: [tekab\\_amozechs.umsu.ac.ir](mailto:tekab_amozechs.umsu.ac.ir)

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن مشکل لطفاً با تلفن  
۴۵۵۲۸۸۱۶ و داخلی ۱۲۶ سوپروایزر آموزش

سلامت تماس بگیرید

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

5

در استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید

✓ درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.

✓ ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.

✓ ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت

اشاره در بالا و شست در پایین ظرف قرار گیرد.

✓ قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و درحالیکه نفس می

کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف

دارو را بزنید.

✓ به مدت 5 تا 10 ثانیه درحالیکه اسپری همچنان در

دهانتان است چند نفس بکشید.

✓ بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی

اسپری ها باعث بروز برفک دهانی میشوند.

✓ جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده

کنید.

منبع:

کتاب کامل پرستاری داخلی جراحی تالیف و گرد آوری: منیرنوبهار -

محمد رضا عسگری - حسن بابامحمدی - عباسعلی وفایی - محسن

سلیمانی

دارو

✓ اسپری های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید.

✓ گشاد کننده های استنشاقی را ۱۵ دقیقه قبل از کورتیکو استروئید های استنشاقی استفاده کنید.

✓ جهت تزریق واکسن آنفلوانزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید.

✓ از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت بروز علائم از قبیل تغییر رنگ تغییر میزان خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش

تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب

✓ در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری

✓ به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک

معالج خود مراجعه کنید