***بیماری مزمن انسداد ریوی با محدودیت جریان هوا همراه است***

 ***وکاملا برگشت پذیر نیست.انسداد جریان هوا پیشرفت***

 ***کرده و همراه با افزایش واکنش به جریان هواست***

 ***که منجر به باریک شدن راههای هوایی محیطی ؛***

 ***محدودیت در جریان هوا و تغییر درعروق ریوی***

 ***می شود.***

***\*علا ئم:***

***تنگی نفس ؛ سرفه ؛ افزایش کار تنفسی ؛ کاهش وزن***

***از علائم این بیماری است .***

***\*عوامل خطرزا :***

***سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است .از***

***عوامل دیگ زمینه ارثی ؛ آلودگی هوا ؛ تماس شغلی***

 ***(زغال سنگ ؛ پنبه ؛ غلات ) را میتوان نام برد.***

***\* عوارض :***

***مهمترین عارضه این بیماری نارسایی تنفسی و***

***عارضه دیگر این بیماری عفونت ریه ( ذات الریه )***

 ***می باشد.***

***بیمارستان امام جواد (ع) ناغان***

***واحد پیگیری وآموزش به بیمار***

***بیماری مزمن انسداد ریوی***

***کد QR : BNI 5***

***تاریخ تدوین :1/7/1402***

***تاریخ بازنگری :1/7/1403***

***پزشک تایید کننده :***

***\* تغذیه :***

***مواد غذایی پرکالری و پر پروتئین مصرف کنید .***

***تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذای***

 ***مصرفی را در هر وعده کاهش دهید .***

***غذاهای نفاخ ( کلم ؛ بادمجان ؛...) مصرف نکنید .***

***از مصرف چای ؛ قهوه ؛ الکل ؛ نوشابه ؛ ادویه ؛نمک ؛ سیگار ؛***

 ***قلیان خودداری کنید .***

***میوه وسبزیجات بیشتر مصرف کنید .***

***مایعات بیشتر بنوشید .***

***رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های آ – کا – ث و اسید***

 ***فولیک باشد.***

***در افرادی که مدفوع چرب دارند توصیه می شود ویتامینهای آ – د***

***– ایی ؛ مصرف کنند.***

***رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است .***

***\*خواب واستراحت :***

***- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید .***

***-لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد .***

***-از مخدرها ومسکن ها استفاده نکنید .***

***-روزانه ورزش کنید .***

***-روزانه ساعات خواب واستراحت خود را تنظیم کنید .***

*[Type sidebar content. A sidebar is a standalone supplement to the main document. It is often aligned on the left or right of the page, or located at the top or bottom. Use the Text Box Tools tab to change the formatting of the sidebar text box.*

*Type sidebar content. A sidebar is a standalone supplement to the main document. It is often aligned on the left or right of the page, or located at the top or bottom. Use the Text Box Tools tab to change the formatting of the sidebar text box.]*

***\* بهبود تنفس :***

***-برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته همراه با***

 ***بازدم طولانی در وضعیته خم شده به جلو وبا لبهای غنچه ای***

 ***انجام دهید .***

***-برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید .***

***-سعی کنید ورزش انجام دهید .***

***-از قرار گرفتن در گرما وسرمای زیاد اجتناب کنید غ زیرا میتواند***

 ***باعث افزایش خلط وتنگی نفس شما گردد .***

***-از قرار گرفتن در محیط های شلوغ وسر بسته پرهیز گردد .***

***-از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت به خصوص***

 ***عفونت تنفسی فاصله بگیرید .***

***-چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت وشال***

 ***گردن استفاده کنید .***

***-در هوای گرم از تصفیه کننده هوا استفاده کنید .***

***- اسپری های خود را به نحو صحیح ودر زمان صحیح استفاده***

 ***کنید .***

***\* توصیه ها :***

***-از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید . وحتی به محیط***

 ***هایی که آلوده به دود سیگار هستند وارد نشوید .***

***-از محیط های شلوغ خصوصا در فصل هایی که آنفلوآنزا شیوع***

 ***بالایی دارد پرهیز کنید .***

***- در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با***

 ***پزشک خود مشورت کنید.***

***-در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری بر طرف نمی شود به***

 ***اولین مرکز درمانی مراجعه کنید .***

***\*\* در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید :***

 ***- تغییر رنگ وتغییر در مقدار خلط وافزایش سرفه***

 ***- افزایش خستگی***

 ***- افزایش تنگی نفس***

***- افزایش وزن***

***- ورم اندام ها***

***- تب***