

بیماری انسداد مزمن ریه (COPD)

بیماری COPD یا انسداد مزمن ریه :

یک بیماری مزمن التهابی است که مسیر جریان هوای ریه ها را مسدود می کند .

علائم COPD اولیه و خفیف :

علائم شدید :

- | | |
|---|--|
| ۱- تنگی نفس ، به خصوص پس از ورزش | ۱- رنگ مایل به آبی در لب ها و یابستر ناخن |
| ۲- سرفه مداوم | ۲- تپش قلب (افزایش ضربان قلب) |
| ۳- خستگی | ۳- کاهش سطح هوشیاری |
| ۴- تولید بیش از حد خلط | ۴- تنگی نفس هنگام صحبت کردن |
| ۵- خس خس سینه | ۵- ورم قسمت های مختلف پا |
| ۶- مشکل در تنفس که با گذشت زمان بدتر می شود . | در صورت داشتن علائم شدید مراجعه سریع به پزشک |

راه ها و روش های کنترل علائم ناشی از COPD :

تمرینات تنفسی :

- ۱- تنفس لب غنچه ای (دم عمیق ، در بازدم لب ها بصورت غنچه ای یا حالت بوسیدن سپس نفس خارج شود.)
- ۲- استفاده از عضلات شکمی هنگام تنفس

دارو و درمان :

- ۱- استفاده از اسپری های استنشاقی طبق دستور پزشک جهت راحت کردن تنفس شامل برونکودیلاتورهای مثل (سالبوتامول) و اسپری های حاوی کورتیکو استروئید برای کاهش التهاب راه های هوایی
- ۲- برخی از اسپری ها برای استفاده کوتاه مدت هستند و به سرعت عمل می کنند و تاثیر چند ساعته دارند مثل (سالبوتامول)
- ۳- برخی از اسپری ها برای استفاده طولانی مدت و روزانه هستند .
- ۴- توصیه به انجام واکسیناسیون برای جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا (مراجعه در اول پاییز)
- ۵- از مصرف داروهای سرماخوردگی خود سرانه پرهیز کنید .
- ۶- گشادکننده های استنشاقی مثل برونکودیلاتور ها را ۱۵ دقیقه قبل از (اسپری های) کورتیکو استروئیدی مصرف کنید .
- ۷- اسپری های خود را طبق برنامه و براساس آموزش های داده شده مصرف کنید .
- ۸- استفاده از آنتی بیوتیک ها یا چرک خشک کن ها برای کاهش دفعات عود.
- ۹- اگر سطح اکسیژن خون پایین باشد پزشک توصیه به اکسیژن تراپی از طریق (ماسک یا کانولایی) متصل به مخزن اکسیژن (در ساعاتی از روز) یا (به طور مداوم) می کند.

رژیم غذایی و تغذیه :

- ۱- مصرف مواد غذایی پرکالری ، پر پروتئین ، پرویتامین (مثل ویتامین C در پرتقال و کیوی) مصرف کنید .
- ۲- از خوردن مواد غذایی حاوی کافئین مثل قهوه ، چای ، شکلات ، غذاهای نفاخ (کلم ، حبوبات) خودداری کنید .
- ۳- تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید .
- ۴- از خوردن غذا های حادی ادویه و نفاخ مثل (خیار ، لبنیات مثل شیر) خیلی داغ و خیلی سرد خودداری کنید .
- ۵- مصرف میوه و سبزیجات
- ۶- نوشیدن آب و مایعات