

مددجوی گرامی: اکنون که برای مرخص شدن از بیمارستان آماده می شوید، لازم است برخی موارد در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالی داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

### COPD چیست؟

انسداد مزمن ریوی به این معنی است که عملکرد ریه های شما مختل شده است. مهم ترین علت این بیماری، مصرف سیگار است. ریه ها ملتهب شده و مجاری هوا تنگ می گردد و در نتیجه موجب می شود تنفس کامل دشوارتر شود که اغلب با افزایش ایجاد خلط همراه است.

### ترک سیگار:

ترک سیگار، مهم ترین درمان برای بیماری انسداد ریوی مزمن است.

### دارودرمانی:

داروهای شما به صورت قرص یا اسپری می باشد. این داروها را می توان به دو گروه تقسیم کرد: دارو های باز کننده ریه ها و داروهای ضد التهاب. طبق دستور پزشک داروهایتان را مصرف کنید.

### سالم بمانید :

سرماخوردگی معمولی و یا آنفلوانزا می تواند به سادگی به ذات الریه تبدیل شود. پس بهتر است از جاهای شلوغ و از افراد بیمار دوری کنید. هر سال واکسن آنفلوانزا و هر ۵ سال، واکسن ذات الریه را تزریق کنید.

### ورزش

ورزش به شما کمک می کند کارهای بیشتری انجام داده و کیفیت زندگی بهتری داشته باشید. ورزش کردن باعث تغییر عملکرد ریه نمی شود، اما باعث بهبود بخشیدن به استقامت عضلات و عملکرد قلب می شود و اکسیژن در خون جریان پیدا می کند.

شما باید به کمبود تنفس خود آگاه باشید و ورزش را با شدت انجام ندهید. توصیه می شود که راه بروید و بعد از مدتی بایستید و استراحت کنید و سپس دوباره راه بروید. پیاده روی به تناسب اندام شما نیز کمک می کند.

### تنفس ورزشی

دو نوع ورزش توانبخشی برای شما وجود دارد که باعث بهبود تنفس می گردد.

### تنفس با لب های کمی بسته.

دادن نفس(بازدم) دچار مشکل هستند در نتیجه هوای داخل ریه زیاد شده و ریه نمی تواند به خوبی منبسط شود. تنفس با لب های بسته به حل این مشکل کمک می کند. به این منظور بنشینید و یک دم عمیق از طریق بینی، بکشید. لب های خود را کمی باز کنید و هوای داخل ریه را بیرون بفرستید (لب ها باید درست مانند سوت زدن مقداری باز باشد).

**توجه:** هوا را با فشار از ریه ها خالی نکنید، بلکه باید زمان بازدم سه برابر زمان دم باشد. این روش هنگامی که تنگی نفس دارید، به شما کمک خواهد کرد تنفس خود را تنظیم کنید.

### دومین ورزش، ورزش تنفس دیافراگم می باشد.

انجام این ورزش، به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید. یک دست خود را بر بالای قفسه سینه و دست دیگر را بر روی شکم خود بگذارید. هنگامی که دم و بازدم می کنید، قفسه سینه خود را نگه دارید و از معده برای تنفس استفاده کنید. این ورزش را باید مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و سه بار در روز انجام دهید.

### دفع خلط:

سرفه کردن به صورت نفس نفس زدن راهی برای دفع راحت خلط است. پس از نفس کشیدن، بازدم خود را با دهان باز و به سرعت بیرون بدهید (چنانکه گویی می خواهید عینک تان را تمیز کنید). همچنین می توانید غرغره کردن را امتحان کنید که باعث می شود لرزش خفیفی در مجاری هوا ایجاد شود و دفع خلط را ساده تر کند.

### تنفس راحت:

وضعیت مناسب بدن برای تنفس اهمیت دارد. ستون فقرات خود را صاف نگهداشته و دست هایتان را پشت سر خود بگذارید. به آرامی نفس کشیده و عضلات سینه خود را کشش دهید. ممکن است تنفس در این وضعیت برایتان ساده تر باشد.(تصویر شماره ۱)



### بسته آموزشی خود مراقبتی

## COPD

### تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

**Tabrizhospital.ir**

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱

### رژیم غذایی

خوردن غذای سالم سبب می شود که شما وزن تان را حفظ کنید. بهتر تنفس کنید، بدن تان با عفونت مبارزه کند و میزان انرژی تان را افزایش دهید.

- در طول روز ۴ تا ۶ وعده ی کوچک غذا اما پر کالری و پر ویتامین بخورید.
- به آرامی غذا بخورید تا از خستگی قبل از اتمام غذا جلوگیری شود.
- نوشیدن آب فراوان را در طول روز فراموش نکنید. مایعات به رقیق شدن ترشحات مسیر هوایی و خروج آن ها کمک می کند. غذاهایی که حتما باید در رژیم غذایی روزانه خود در نظر بگیرید:

- ✓ لبنیات مثل شیر، پنیر و ماست، غذاهای پُروتئین شامل کره بادام زمینی، تخم مرغ، گوشت ، ماهی، مرغ، حبوبات
- ✓ سبزی های حاوی نشاسته مثل سیب زمینی، ذرت، چغندر، گلابی، هویج
- ✓ میوه ها دارای کالری فراوان شامل موز، انبه، میوه های خشک
- ✓ چربی های سالم مثل روغن زیتون و آجیل ها

منابع مورد استفاده:

- ❖ برونر و سودارث / پرستاری داخلی - جراحی: تنفس و تبادلات گازی / ۲۰۱۸ - انتشارات جامعه نگر
- ❖ مصاحبه با پزشکان بیمارستان ولیعصر تبریز

تکیه بدهید به طوری که دست های شما به یک تکیه گاه مانند پنجره یا نرده باشد. سعی کنید شانه هایتان قوز نداشته باشد و شانه ها و بازوهای خود را تا حد امکان شل نگهدارید. از تکنیک تنفس با لب های جمع شده که در بالا توضیح داده شد استفاده کنید. با انگشتان خود شانه ها را لمس کرده و در حالی که با لب های جمع شده نفس می کشید، آرنج های خود را دایره وار حرکت دهید (تصویر شماره ۲)



(تصویر شماره ۱)

(تصویر شماره ۲)

### اجتناب از آلاینده ها

هوای آلوده شامل انواع بخارات، گرد و غبار، گرده گیاهان و دود سیگار می باشد. این آلاینده ها می توانند بیماری را تشدید کرده و باعث مشکلات تنفسی حادتر شوند. از هوای بد تا حد امکان اجتناب کنید. وقتی آلرژن ها (مواد حساسیت زا) در هوا موجود است، از دستگاه های تصفیه هوا در خانه و یا تهویه مطبوع استفاده کنید.