

به نام خدا



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز  
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

پمفلت آموزش به بیماران COPD  
(بیماری مزمن انسدادی ریه)



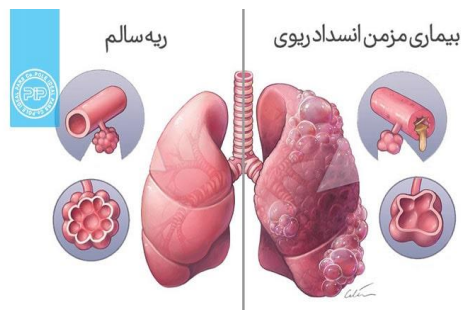
منبع: بروفر سودارت

کد مدرک:

تاریخ آخرین بازنگری: مرداد ۱۴۰۱  
واحد ارتقاء سلامت: م. حاجی علی عسگر

تدوین: واحد آموزش - اردیبهشت ۱۳۹۶

۱۴ - نحوه استفاده از اسپری ها :  
ابتدا اسپری را خوب تکان دهید  
یک دم و بازدم عمیق انجام دهید  
قسمت دهانی را در دهان گذاشته و لبهای خود را  
اطراف آن بفشارید.  
به محض نفس کشیدن اسپری را فشار دهید.  
بعد از ورود دارو به فضای دهان ، ۱۰-۵ ثانیه نفس  
خود را نگه دارید.  
اگر بیشتر از ۱ پاف اسپری باید بزنید ، بین هر پاف  
با پاف بعدی ۱ دقیقه فاصله باید باشد .  
پس از مصرف ، فضای داخل دهان را با آب شستشو  
دهید  
ظرف اسپری اشتعال زاست ، از شعله و حرارت دور  
نگه دارید .



سشوار و ... فاصله داشته باشد .  
ب ) در زمان گرفتن اکسیژن به هیچ وجه بیمار و  
سایرین مجاز به کشیدن سیگار نیستند .  
۱۲- در صورتی که در موقع ترخیص کورتون برای  
شما تجویز شده است برای پیشگیری از پوکی  
استخوان حتما :  
الف ) از مکمل های ویتامین D و کلسیم استفاده  
کنید  
ب) روزانه ۶۰ - ۳۰ دقیقه ورزش سبک مثل پیاده  
روی داشته باشید .  
ج ) سیگار را قطع کنید .



۱۳ - باید علائم عفونت تنفسی را بدانید و در  
صورت بروز فوراً مراجعه کنید:  
الف ) سرفه ای که همراه با خلط چرکی ، سبز رنگ  
یا آجری رنگ باشد .  
ب) افزایش درجه حرارت بدن ( تب )  
ج ) درد در قفسه سینه  
د) پوست سیانوز ( آبی رنگ و کبود )  
ه ) استفاده از عضلات بین دنده ای در حین تنفس  
و ) افزایش تعداد تنفس  
ز ) احساس نیاز به اکسیژن

## پمفلت آموزش به بیماران COPD ( بیماری مزمن انسدادی ریه )



### اقدامات خود مراقبتی :

- ۱- از تماس با هر گونه محرک تنفسی حتی الامکان اجتناب کنید . مانند سیگار ، گرد و خاک ، بعضی عطرها ، اسپری ها ، گرده گل و گیاه ، محلولهای محرک ( وایتکس و جوهر نمک و ... )
- ۲- وقتی سطح آلودگی بالاست و درجه حرارت هوای بیرون خیلی گرم و یا خیلی سرد است از منزل خارج نشوید و یا در صورت لزوم با یک شال گردن و یا ماسک روی دهان و بینی خود را بپوشانید . ( حتی در صورت تماس با محرکهای زیاد مثل سیگار ، دود ، گرد و خاک و .. این کار را بکنید )
- ۳- از ارتفاعات بلند اجتناب و اگر مسافرت هوایی ضروری است ، با پزشک در مورد اکسیژن مشورت کنید .
- ۴- فعالیت ها را محدود کنید و بین فعالیتها استراحت کنید . روشهای حفظ انرژی را به کار ببرید

مثل : در حین حمام کردن ، مسواک زدن ، ظرف شستن و ... از صندلی استفاده کنید . محل اقامت و وسایل مورد استفاده را در کمدهایی بگذارید که برای برداشتن حداکثر تا سطح کمر باشد و قفسه ها بالاتر و یا پایین تر نباشد که مجبور به خم شدن و یا بالابردن دست شوید .

۵- از خوردن غذاهای نفاخ ( مثل لوبیا ، گل کلم ، کلم ، پیاز ، نوشیدنی های حاوی بیکربنات و نیکوتین مثل چایی ، قهوه ، کولا و ... ) حتی الامکان پرهیز کنید .

از غذاهای پر ادویه ، خیلی سرد و یا خیلی داغ پرهیز کنید . ( چون محرک سرفه اند )

۶- حداقل روزانه ۱۰ لیوان آب بنوشید ( مگر اینکه منع مصرف داشته باشید )

۷- در فصول سرد سال واکسیناسیون علیه آنفلوانزا انجام دهید .

۸- خطر ابتلا به عفونت های تنفسی را کاهش دهید .

الف ) در جاهای شلوغ و نواحی پر ازدحام ترد نکنید و یا در صورت حضور در این مکانها از ماسک استفاده کنید .

ب ) از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی خودداری کنید .

ج ) واکسیناسیون در فصول سرد سال را فراموش نکنید

۹- تغذیه ناکافی از مشکلات COPD است چون به

دلیل دیافراگم پهن و شل که روی معده فشار می آورد شما احساس سیری زودرس دارید . در ضمن خستگی مانع از تغذیه کافی می شود . در ضمن خروج خلط می توان عاملی برای تهوع باشد و در روند خوردن اشکال ایجاد کند :

برای رفع این مشکل :

الف ) قبل از غذا استراحت کنید .

ب ) بهداشت دهان را حتما رعایت کرده و دهان را شستشو دهید تا مزه نامطلوب خلط در دهان نباشد .

ج ) با غذا آب مصرف نکنید چون سیری زودرس می آورد .

د ) در وضعیت نشسته غذا بخورید تا فشار به معده وارد نشود .

ه ) در صورت امکان غذاهای نرم که نیاز به جویدن زیاد ندارد تهیه شود .

۱۰- تنفس لب غنچه ای یا دیافراگمی می تواند در موقع فعالیت بسیار به شما کمک کند

ابتدا از راه بینی نفس بکشید و نفس خود را ۳-۵ ثانیه نگه دارید بعد لبها را غنچه کرده و به آهستگی بازدم را از طریق دهان و لبهای غنچه شده همراه با انقباض عضلات شکم انجام دهید .

سعی کنید زمان بازدم طولانی تر از زمان دم شود ،

۱۰-۷ ثانیه .

۱۱- اگر در موقعی از روز اکسیژن می گیرید:

الف ) حتما باید اکسیژن ۳ متر با شعله آتش مانند فرگاز ، شمع یا منبع جرقه مثل وسایل الکتریکی ،