

## "بیماری انسدادی مزمن ریه"

مددجوی محترم لطفاً جهت بهبود وضعیت سلامتی خود توصیه های زیر را جدی بگیرید.

### در صورت علایم هشدار دهنده زیر به اورژانس مراجعه کنید:

- درجه حرارت بالای بدن ، سوزش گلو ، خلط زیاد، تغییر در رنگ خلط از سفید شفاف به زرد یا سبز ، عفونت دستگاه تنفس فوقانی، کاهش تحمل فعالیت، کاهش اشتها.

### آموزش های ویژه:

- ۱) از عوامل تحریک کننده برونش شامل: سیگار کشیدن، گرد و غبار، آلاینده های صنعتی، پودرها و عطرها و اسپری های آئروسل و دود سیگار دوری کنید.
- ۲) از تماس با افراد دارای عفونت به خصوص عفونت سیستم تنفسی فوقانی پرهیز کنید.
- ۳) لازم است سالانه واکسیناسیون آنفولانزا و پنومونی پنوموکوکال انجام دهید.
- ۴) تمامی تجهیزات تنفسی منزل را تمیز نگه دارید.
- ۵) با دستگاه های رطوبت ساز (بخور آب) و ایجاد یک محیط گرم در خانه از هوای خشک اجتناب کنید.
- ۶) در هوای سرد از خانه خارج نشوید، زیرا ممکن است باعث اسپاسم راه هوایی گردد.

۷) لباس های تنگ نپوشید.

۸) سیگار را ترک کنید.

۹) جهت جلوگیری از عفونت ، بهداشت دهان را رعایت کرده و معاینات سالیانه دندان را داشته باشید.

۱۰) داروها و اسپری ها را طبق دستور مصرف نمایید.

۱۱) از مصرف داروهای بدون نسخه بدون مشورت با پزشک خودداری کنید. از مصرف خواب آورها و مخدرها خودداری کنید.

۱۲) مصرف داروهای خود را (مگر با دستور پزشک) قطع نکنید.

۱۳) در حد تحمل فعالیت کنید، با برنامه ریزی دوره های استراحت در طول روز از خستگی جلوگیری کنید.

۱۴) فعالیت خود را در روزهایی که هوا شدیداً آلوده است محدود کنید.

۱۵) در طول دوره فعالیت، به صورت عمیق و آهسته نفس بکشید.

۱۶) از تکنیک های حفظ انرژی استفاده کنید. مثلاً در هنگام حمام کردن بنشینید و وسایل را در دسترس خود جهت اجتناب از خم شدن و تقلا قرار دهید.

۱۷) از استرس و هیجانات دوری کنید.

۱۸) با مصرف مایعات و میوه و سبزی کافی از بیوست پیشگیری کنید.

۱۹) از رژیم غذایی پر کالری استفاده کنید.

۲۰) در صورت عدم منع از طرف پزشک

روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایع برای رقیق نگه داشتن ترشحات استفاده کنید.

۲۱) اگر در هنگام غذا خوردن دچار تنگی نفس می شوید، قبل و بعد از وعده غذایی استراحت کنید.

۲۲) برای جلوگیری از نفخ، وعده های غذایی کم حجم و متعدد مصرف کنید.

۲۳) از مصرف غذاهای تولید کننده گاز و نفاخ اجتناب کنید.

۲۴) از غذاهایی استفاده کنید که جویدن و بلعیدن آنها راحت باشد.

۲۵) در صورتی که از داروهای حاوی کورتون استفاده می کنید، از مصرف شیرینی پرهیزید.

۲۶) ممکن است برخی از گیاهان دارویی و مکمل های غذایی جهت بهبودی علایم توصیه شوند. مثل: اکالیپتوس و شیدر قرمز؛ اما در رابطه با مصرف هر داروی گیاهی و عطاری با پزشک مشورت کنید.

۲۷) با تکنیک هایی مثل موسیقی درمانی، مراقبه در سکوت و ... کار تنفسی را باکسب آرامش کاهش دهید.

۲۸) از شیوه درمانی استفاده از بوی خوش اجتناب شود، چرا که باعث تحریک می شود.

۲۹) مراجعه منظم به پزشک را فراموش نکنید.

۳۰) از تکنیک های سرفه مؤثر، تنفس عمیق و شکمی و تنفس لب غنچه ای استفاده کنید.

# COPD

## ۳۱) طبق دستورالعمل زیر از اسپری های خود استفاده کنید:

- ۱) ابتدا دستگاه را ۵ تا ۱۰ بار تکان دهید.
- ۲) لب هایتان را روی هم فشار دهید، و هوا را کاملاً از ریه ها خارج کنید.
- ۳) اسپری را وارونه بگیرید و لبها و دندان هایتان را دور قطعه دهانی قرار دهید. سر خود را کمی عقب خم کنید و یک نفس آرام و عمیق بکشید. در حالی که این کار را انجام می دهید فقط یکبار برای آزاد شدن یک دوز دارویی، محکم اسپری را به طرف قطعه دهانی فشار دهید. آنقدر نفس بکشید تا ریه هایتان پر از هوا شود.
- ۴) قطعه ی دهانی را از روی دهان بردارید و برای ۳ تا ۵ شماره، نفس خود را نگه دارید. لبهایتان را به هم فشار دهید و به آرامی هوا را از ریه هایتان خارج کنید. توجه کنید که دفعات اولیه ی استفاده از اسپری ممکن است به مدت چند دقیقه دچار تپش قلب و یا احساس سرگیجه خفیف شوید، که باید بعد از چند بار استفاده برطرف شود. در صورت ادامه این موارد، پزشک یا پرستار را در جریان قرار دهید.

- ۵) در صورتی که برای شما دو پاف تجویز شده، بین پاف ها ۱ تا ۳ دقیقه صبر کنید، بدون اطلاع پزشک و یا پرستار، تعداد پاف ها را افزایش ندهید.
- ۶) اسپری خود را روزی یک مرتبه تمیز کنید. آن را از یکدیگر جدا کنید و قطعه دهانی و درپوش را به مدت یک دقیقه زیر آب گرم و روان بشویید. اجازه دهید تا قطعات خشک شود و دوباره آنها را روی هم سوار کنید.
- ۷) برای تعیین مقدار داروی باقی مانده در اسپری، آن را داخل یک تشت آب قرار دهید. یک اسپری خالی روی آب شناور می شود و یک اسپری پر، ته آب قرار می گیرد.

سارا حدادزاده – پرستار I.C.U  
بیمارستان طالقانی آبادان