



♦ دریافت کافی منابع کلسیم و منیزیم نظیر شیر و لبنیات کم چرب

♦ مصرف منابع فیبر غذایی نظیر میوه و سبزی و دریافت مایعات کافی در طی روز به علت بیبوست شایع در این بیماران

♦ توجه به مصرف و انتخاب وعده های غذایی با پروتئین کافی جهت جلوگیری از تحلیل عضلات تنفسی همچون گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات

♦ انتخاب های مناسب از گروه سبزیجات :

♦ فلفل دلمه، کاهو، گوجه فرنگی (در صورت عدم حساسیت)، سیر، پیاز و پیازچه ها، کلم بروکلی، سیب زمینی، اسفناج، کدو حلوائی

♦ تغییر روغن مصرفی و استفاده از روغن های مایع (غیر اشباع) نظیر روغن زیتون، کانولا و...



- اکسیژن درمانی را به مقدار توصیه شده که ۲-۱ لیتر در دقیقه می باشد دریافت کنید از اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید در ضمن اکسیژن گازی است که به سرعت آتش میگیرد بنابراین باز گذاشتن آن خطرناک است. برای جلوگیری از خشکی مخاط در قسمت مرطوب کننده دستگاه اکسیژن تا خط نشانه آب ریخته شود.

- انجام تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود.

توصیه های رژیم

♦ استفاده از وعده های غذایی کوچک با فاصله های زمانی کوتاه

♦ کاهش مصرف قندهای ساده نظیر شیرینی جات، شکلات، شکر و کیک های صنعتی

♦ استفاده از وعده های غذایی کم چرب، سهل الهضم همراه با بافت مناسب جهت بلع

♦ مصرف منابع غذایی ویتامین ث نظیر مرکبات و سبزیجات برگ سبز



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری

به نام خداوند بخشنده مهربان

بیماری انسدادی مزمن ریوی
(COPD)

تدوین:

واحد تغذیه و رژیم درمانی

بیمارستان سید الشهداء (ع)

تعریف

بیماری انسدادی مزمن ریوی یکی از بیماری های ریوی است که جریان هوایی را که شما تنفس میکنید بخصوص در بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت میشود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها هم وجود داشته باشد. این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده میشود و معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر میشود و با افزایش سن بیشتر میشود.

مهمترین علل

-مصرف سیگار که علت ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد بیماری می باشد. (حتی افراد سیگاری که در حال حاضر سیگار نمی کشند)

• -آلودگی های محیط زندگی

• -مسائل شغلی

• -تماس با دود سیگار طولانی مدت

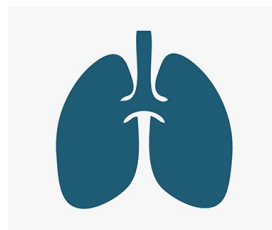
علائم بالینی

سرفه ،تولید خلط،تنگی نفس عمدتاً در حال فعالیت تنفس های تند و کوتاه صداهای اضافی ریوی مثل ویز،تنگی نفس در حین غذاخوردن ممکن است ایجاد شود و کار اضافه تنفسی باعث کاهش وزن بیمار هم میگردد. این علائم باید جدی گرفته شود و سریعاً به پزشک مراجعه گردد. توجه داشته باشید که این بیماری در فعالیت های روزانه شما تاثیر میگذارد و فعالیت های شما را کم میکند.

درمان

برای کنترل کردن علائم بیماری خود باید درمان خود را ادامه دهید و متأسفانه به علت برگشت ناپذیر بودن بیماری درمان مادام العمر می باشد.

♦ ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری می باشد (ترک سیگار و مصرف اکسیژن که به تجویز پزشک صورت میگیرد طول عمر را زیادتیر خواهد کرد)



♦ فعالیت های خود را به تدریج شروع کرده و هنگامی که احساس خستگی میکنید و تنگی نفس احساس کردید استراحت کنید.

♦ وزن خود را اگر افزایش وزن دارید کم کنید تا به وزن مناسب برسید.

♦ اگر کاهش وزن داشته اید و مقدار زیادی وزن از دست داده اید باید غذای پرکالری دریافت کنید تا به وزن مناسب دست یابید.

♦ مایعات بنوشید، نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات میشود و تخلیه ترشحات به راحتی صورت میگیرد. سرفه موثر نیز خود باعث تخلیه ترشحات می شود.

♦ استرس و اضطراب خود را کنترل کنید. برای مثال موقعیت های تنش را میتواند دوره های سرفه را افزایش دهد.

♦ داروهای تن مثل: اسپری ها، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی مثل کورتون ها را مطابق آنچه پزشک به شما دستور داده استفاده کنید.