



بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD)

گروه هدف: بیماران



تنفس با لب های کمی بسته: راحت در یک جا بنشینید و یک دم عمیق از طریق بینی بکشید. لب های خود را ببندید و بازدم کنید (لب ها را باید درست مانند سوت زدن مقداری باز کنید).

ورزش تنفس دیافراگم: 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 بگذارید. هنگامی که دم و بازدم می کنید، قفسه سینه خود را نگه دارید و از معده برای تنفس استفاده کنید.

۱۰. اکسیژن درمانی : مطالعات نشان داد که افراد مبتلا به COPD شدید که اکسیژن درمانی می شوند، نسبت به آنهایی که از اکسیژن درمانی استفاده نمی کنند، زندگی طولانی تری دارند. اما هنوز، برای مبتلایان به نوع خفیف COPD ، این مزیت به اثبات نرسیده است. بسیاری از بیماران این روش درمان را دوست ندارند، اما باید بدانند که وقتی که اکسیژن کم شود، قلب آسیب می بیند .

۱۱. عمل جراحی ریه : اولین روش، پیوند ریه و دومین روش، جراحی برای کاستن حجم ریه می باشد. در این روش، بافت آسیب دیده ریه برداشته می شود، برای اینکه عملکرد ریه بهتر انجام شود.

اگر ریه شما بسیار مریض باشد، نمی توانید عمل پیوند ریه را انجام دهید.

۷. فعال باشید: ورزش کردن باعث تغییر عملکرد ریه نمی شود، اما باعث بهبود بخشیدن به عضلات و عملکرد قلب می شود. ورزش باعث می شود اکسیژن در خون جریان داشته باشد و بر عضلات اثر بگذارد و استقامت را افزایش دهد. این بیماران باید به کمبود تنفس خود آگاه باشند و تنفس را با شدت انجام ندهند. به این افراد توصیه می شود که راه بروند و بعد از مدتی بایستند و استراحت کنند و سپس دوباره راه بروند.

۸. توانبخشی ریوی : اگر شما مبتلا به COPD و یا تنگی نفس هستید، می توانید از توانبخشی ریوی بهره مند شوید. مردم با این روش ها یاد می گیرند که چگونه تنفس کنند و عملکرد ریه خود را افزایش دهند. (ورزش کردن با تردمیل یا دوچرخه ثابت، استفاده از وزنه های سبک برای تقویت عضلات پشت و تنفس راحت)، در هنگام بلند کردن چیزی از زمین، بیش از اندازه خم نشوید تا به ریه ها فشار وارد نشود.

۹. تنفس ورزشی : دو نوع ورزش توانبخشی برای افراد دچار COPD وجود دارد که باعث بهبود تنفس می گردد.

در این بیماری ریه ها آسیب دیده و باعث تنفس سخت می شود، راه های هوایی به صورت جزئی گرفته شده و باعث می شود که گرفتن و خارج کردن هوا مشکل شود.

کشیدن سیگار شایعترین دلیل ابتلا به COPD است.

بیماری انسداد مزمن ریوی شامل دو نوع بیماری ریوی می باشد: آمفیزم و برونشیت.

بسیاری از بیماران مبتلا به COPD هر دو نوع، یعنی هم آمفیزم و هم برونشیت را دارند.

این دو بیماری ریوی مقدار تبادل اکسیژن در ریه ها را کم کرده و مخاط راه های هوایی را ضخیم می کند.

علائم بیماری:

- تنگی نفس
- خس خس سینه
- سرفه مزمن و مداوم همراه با خلط

برخی از بیماران مبتلا به COPD در هنگام ورزش کردن، تنگی نفس دارند و برخی دیگر در هنگام راه رفتن در خانه احتیاج به اکسیژن دارند.

توصیه های لازم برای بیماران COPD:

۱. عدم سیگار کشیدن: اگر در مدت زمان طولانی در

معرض آلاینده های محیطی قرار داشته باشید، می

توانید دچار بیماری COPD گردید. فرد مبتلا به

COPD ریه هایش آسیب دیده است اگر از سیگار

کشیدن دست بکشد جلوی خطرات را خواهد

گرفت.

۲. داروها: برای بیماران مبتلا، بسیار مهم است که

داروهای خود را مصرف کنند. با مصرف این داروها بعد از

یک تا دو هفته، بیمار بهتر نفس خواهد کشید. اگر بعد از

چند هفته بهبودی حاصل نشد به پزشک مراجعه کنید، زیرا

ممکن است دارو را به طور صحیح مصرف نکرده باشید.

بیماران COPD باید هر سال واکسن آنفلوانزا و

هر ۵ سال یکبار، واکسن ذات الریه را تزریق کنند.

۳. وزن متناسب خود را حفظ کنید. بیماران مبتلا به

COPD، انرژی بیشتری را برای تنفس مصرف می کنند.

این بیماران، مشکلاتی در بدست آوردن وزن دارند. آن ها

غالباً احتیاج به مصرف مقدار کافی غذا برای افزایش وزن

دارند. اما اگر فردی چاق باشد، کاهش وزن می تواند

در بهبودی تنفس نقش زیادی داشته باشد. داشتن

تغذیه مناسب تحت نظر متخصص تغذیه ضروری می باشد.

۴. اجتناب از آلاینده ها : این آلاینده ها شامل

بخارات، گرد و غبار، گرده گیاهان، دود سیگار و ساخت

و ساز می باشند که می توانند بیماری را تشدید کرده و

باعث مشکلات تنفسی حادتر شوند.

از هوای بد تا حد امکان اجتناب کنید. وقتی مواد

حساسیت زا در هوا موجود است، از دستگاه تصفیه هوا در

خانه و یا تهویه متبوع استفاده کنید.

۵. سالم بمانید: بیماران مبتلا به COPD دارای

مشکلات ریوی و عفونت ها می باشند. در افراد

دارای COPD، سرماخوردگی معمولی و یا آنفلوانزا

می تواند به سادگی به ذات الریه تبدیل شود. پس

بهرتر است شمایی که دارای COPD می باشید، از

جاهای شلوغ و از افراد بیمار دوری کنید.

۶. خوب بخوابید: بسیاری از مبتلایان به COPD

دارای اختلالات خواب مانند: آپنه خواب و یا تنفس

بیش از حد کند می باشند. افراد دچار این اختلالات

می توانند از ماسک مداوم فشار هوایی استفاده کنند.

علائم مشکلات خواب شامل: خستگی غیرعادی در

طول روز، سردرد صبحگاهی و خرخر کردن مفرط

می باشد.

