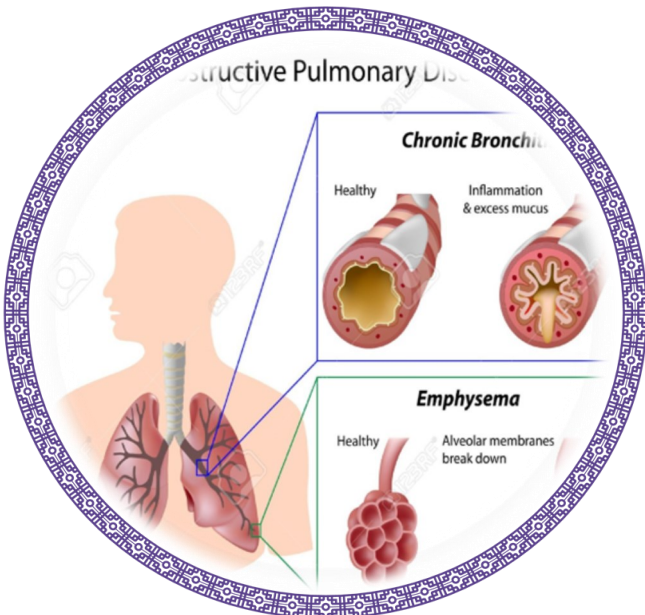




جمهوری اسلامی ایران

بیمارستان امام حسین (ع) بيجار

نارسایی مزمن تنفسی



IHH-PE-PA-ID16

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۲۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pagelD=۲۳>

روش های بهبود وضعیت تنفسی:

≤ از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.

≤ از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

≤ چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.

≤ اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده نمایید.

توصیه ها

≤ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط هایی که آلوده به دود سیگار هستند، وارد نشوید.

≤ از محیط های شلوغ خصوصا در فصل هایی که آنفولانزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.

≤ در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

≤ در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.

≤ در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود، به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید:

تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها، تب

منبع: برونر سوارث

بیماری مزمن انسدادی ریه

یکی از بیماری های ریه که جریان هوایی را که شما تنفس می کنید به خصوص در بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی و پاسخ به ذرات مضر و گازها وجود داشته باشد.

علائم نارسایی تنفسی:

تنگی نفس، سرفه، دفع خلط، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن، خستگی و سیانوز از علائم این بیماری است.

عوامل خطر را

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است.

از عوامل دیگر:

⇐ زمینه ارثی

⇐ آلودگی هوا

⇐ تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات و دود)

را می توان نام برد.

عوارض:

مهم ترین عارضه ی این بیماری نارسایی تنفسی و عارضه ی دیگر این بیماری ذات الریه (پنومونی) است.

تغذیه:

مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید.

تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و غیره) مصرف نکنید.

از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.

میوه و سبزیجات بیشتر دریافت کنید.

مایعات بیشتر بنوشید.

رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین کا، ث، آ و اسید فولیک باشد.

رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

خواب و استراحت

کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.

لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.

روزانه در هوای آزاد ورزش کنید.

ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید تا در شب بتوانید به راحتی بخوابید.

روش های بهبود وضعیت تنفسی:

⇐ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.

⇐ برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

⇐ ورزش های منظم در هوای آزاد انجام دهید.

⇐ ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید

⇐ از قرار گرفتن در گرما و سرما زیاد اجتناب کنید، زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد...