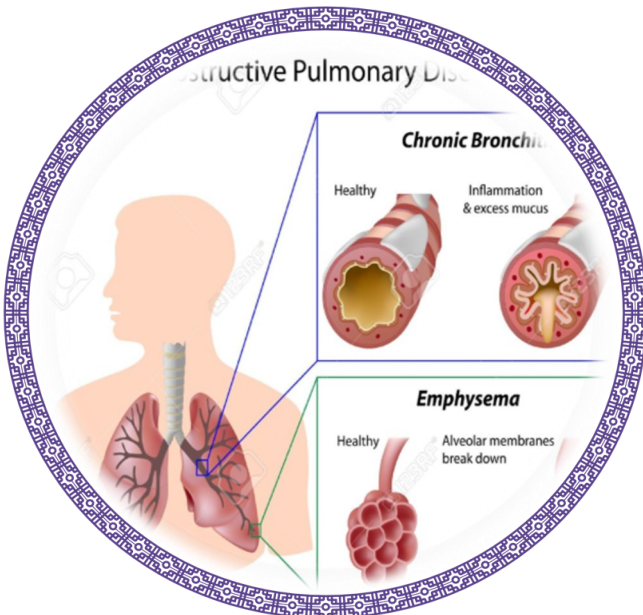


نارسایی مزمن تنفسی



بخش داخلی

واحد آموزش سلامت — تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

⇐ در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمائید.

⇐ 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

آدرس وبسایت :

www.Bohloul.gmu.ac.ir

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش داخلی ۲: ۱۱۶۶

روش های بهبود وضعیت تنفسی:

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

⇐ از افراد سرماخورده 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 نمائید.

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.

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 نمایید 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 نمایید

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