

بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD)

)

بیماری مزمن انسدادی ریه از گروه بیماری های همراه با انسداد مزمن جریان هوا بداخل یا خارج ریه است. انسداد راه هوایی نوعی تنگی منتشر در راه های هوایی است که مقاومت در برابر عبور هوا را بالا می برد. معمولاً در سنین میانسالان علائم ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود. بیماری انسدادی ریوی سومین عامل شایع مرگ در جهان است. این پمفلت آموزشی جهت مطالعه این بیماران در رابطه با خودمراقبتی و رژیم غذایی بیماران مزمن انسدادی ریه (COPD) تهیه شده است.

علائم:

سرفه و تولید خلط
صداهای اضافی ریه مثل ویز هنگام تنفس
تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت
تنفس های تند و کوتاه
تنگی نفس حین غذا خوردن

اقداماتی که به کنترل بیماری و کاهش شدت علائم کمک

می کنند عبارتند از:

ترک سیگار، مؤثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن روند بیماری می باشد. (ترک سیگار و مصرف اکسیژن که به تجویز پزشک صورت می گیرد طول عمر بیمار را زیاده تر خواهد کرد.)

در صورتی که بیمار دچار افزایش وزن می باشد، به وزن مناسب برسد و چنانچه بیمار کاهش وزن داشته، با دریافت غذای پرکالری به وزن مناسب دست یابد.

مصرف کافی مایعات بسیار کمک کننده می باشد: نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود و تخلیه ترشحات براحتی صورت می گیرد.

استرس و اضطراب کنترل شود: برای مثال عوامل استرس زا می توانند دوره های سرفه را افزایش دهند.

انجام واکسیناسیون (آنفلوانزا): این اقدام به حفظ سلامتی بیمار کمک شایانی می نماید، چراکه سرماخوردگی و آنفلوانزا می توانند ریه ها را درگیر کرده و در نتیجه تنفس سخت گردد.

مراجعات دوره ای منظم به پزشک جهت بررسی ریه از اهمیت بالایی برخوردار است.

انجام تمرینات ورزشی ساده در هوای مناسب (نه گرم نه سرد) جهت تقویت عضلات تنفسی

رژیم غذایی در بیماری انسدادی ریوی:

سوء تغذیه یک مشکل شایع در این بیماری محسوب می شود. که شیوع ۳۰ تا ۶۰ درصد دارد. مصرف ناکافی غذا و اشتها ضعیف، الزامات اولیه برای مداخله تغذیه ای در بیماران انسداد ریوی می باشد.

این اهداف را میتوان با رعایت موارد زیر مرتفع ساخت:

- وعده های غذایی با دفعات بیشتر و حاوی غذاهای سرشار از مواد مغذی
- داشتن دوره های استراحت، قبل از مصرف وعده های غذایی
- استفاده نکردن از مشروبات الکلی

توصیه های تغذیه ای در بیماری انسداد ریه:

۱- غذاهای غنی از مواد مغذی مانند میوه ها و سبزیجات، کشک، محصولات لبنی؛ از گوشت و غلات استفاده کنید.

۲- مصرف نمک را کنترل کنید زیرا باعث افزایش فشار خون و اختلالات تنفسی می شود.

۳- مقدار چای و قهوه ای که در طول روز می نوشید را کنترل کنید زیرا ممکن است با برخی از داروهای شما تداخل داشته باشد و شما را در معرض خطر قرار دهد. استرس و تنش باعث ایجاد مشکلات می شود.

۴- از نوشابه های گازدار؛ فست فود؛ و از سایر غذاهایی که باعث ایجاد گاز در بدن می شوند خودداری کنید.

۵- سعی کنید وعده های غذایی اصلی را زود میل کنید. به این ترتیب در طول روز انرژی لازم برای انجام فعالیت های تهویه مطبوع را داشت.

۶- تحقیقات نشان داده است که رژیم های غذایی حاوی فیبر بالا؛ باعث ایجاد تاثیرات مثبت در بیماران انسداد ریه شده است. به همین منظور؛ سعی کنید از مواد غذایی دارای فیبر بالا استفاده کنید و سبزیجات را تا زمانی بپزید که هنوز هم سفت باقی بمانند.



دانشگاه علوم پزشکی دزفول

بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)

خودمراقبتی در بیماری مزمن انسدادی ریه

COPD



بازنگری زمستان ۱۴۰۱

بخش رژیم درمانی بیمارستان دکتر گنجویان

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

کد: ۱۳۲

۱

سایر نکات مهم در تغذیه:

- ✓ از خوردن غذاهای کنسرو شده (انواع تن‌ها و ...) به دلیل بالا بودن مقدار نمک اجتناب کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
- ✓ برای تغییر در طعم غذا می‌توانید از طعم دهنده‌های طبیعی مانند لیموترش و استفاده کنید.
- ✓ بیماران باید از خوردن شیر و فراورده‌های آن در شب و قبل از خواب خودداری کنند. از جایگزین‌هایی مانند شیر سویا یا شیر بادام استفاده کنید.

در صورت بروز علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید:

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

مشاور علمی: دکتر ندا صفاپور (فوق تخصص بیماریهای ریه)
تهیه کننده: سید ابوالفضل آذریان (کارشناس ارشد تغذیه بالینی)
منبع: برونر سودارث - Diagnosis-krause
طراحی و بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

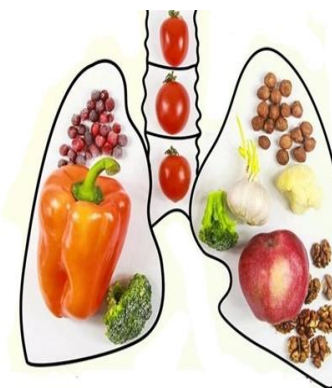
۶

۷- سعی کنید از وعده‌های سبک غذایی به جای وعده‌های سنگین در طول روز استفاده کنید. به عبارت دیگر به جای سه وعده سنگین غذایی از ۶ وعده در روز ولی با مقدار کمتر استفاده کنید. با اینکار معده شما به طور کامل پر نمی‌شود و مشکلی در تشخیص ندارد.

۸- بعد از هر وعده غذایی پیاده روی کنید یا ورزش‌های سبک انجام دهید زیرا این کار هم باعث هضم سریعتر غذا می‌شود هم برای شما اشتهای سالم ایجاد می‌کند.

۹- مصرف آب را به یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از مصرف غذا موقوف کنید؛ به این ترتیب از وجود حجم زیاد غذا در معده خود جلوگیری کنید.

۱۰- حداقل دو بار در روز منبع خوبی از پروتئین بخورید تا به تقویت عضلات تنفسی کمک کنید. انتخاب‌های خوب شامل تخم مرغ، پنیر، گوشت، ماهی، مرغ، آجیل و لوبیا یا نخود است.



۵