

آموزش به بیماران COPD

- ۱- مصرف مایعات فراوان برای رقیق کردن ترشحات در طول روز کمک کننده می باشد.
- ۲- سرفه های عمده یا کنترل شده در طول روز جهت جلوگیری از تجمع ترشحات و ایجاد عفونت توصیه می شود.
- ۳- لزوم انجام فیزیوتراپی قفسه سینه توسط بیمار و خانواده در طول روز
- ۴- تنفس از طریق بینی و خارج کردن آن به شکل لب غنچه ای شده کمک بسیاری به رفع تنگی نفس شما می کند، حالت لب مثل زمانی است که میخواهید شمعی را فوت کنید.
- ۵- در صورت تب، تغییر در رنگ، مشخصات، قوام یا مقدار خلط به پزشک خود اطلاع دهید.
- ۶- اجتناب از تماس با هوای بیرون در صورتی که مقدار گرد یا آلاینده های هوا زیاد باشد، چون ممکن است اسپاسم برونشی را افزایش دهد.
- ۷- محدودیت فعالیت و حضور در هوای خیلی سرد، خیلی گرم و خیلی مرطوب (به طور مثال بخار زیاد حمام)
- ۸- توصیه به سبک زندگی با فعالیت متوسط و آب و هوایی با تغییرات مختصر
- ۹- در صورت امکان واکسیناسیون علیه آنفولانزا پیش از آغاز فصل شیوع انجام شود.
- ۱۰- مصرف سیگار، تریاک، قلیان مطلقاً ممنوع می باشد.
- ۱۱- از آشفته گی های هیجانی و موقعیت های استرس زا اجتناب نمائید.
- ۱۲- توصیه می شود بیمار از فعالیت و ورزشهای سنگین اجتناب کند و در طول هفته بین ۳-۵ بار به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی کند به طوری که دچار تنگی نفس نشود اما ضربان قلب افزایش یابد.
- ۱۳- جریان و طول مدت زمان استفاده از اکسیژن توسط پزشک تعیین می شود، از تغییرات خودسرانه اجتناب شود.
- ۱۴- به دلیل قابلیت اشتعال بالای اکسیژن از سیگار کشیدن و روشن کردن هرگونه ماده قابل اشتعال در نزدیکی اکسیژن خودداری کنید.
- ۱۵- در صورت شدید شدن تنگی نفس به اورژانس مراجعه کنید.
- ۱۶- اجتناب از قرارگیری در معرض محرک های راه هوایی (تحریک کننده های برونش) مانند دود سیگار، دود قلیان، گرد و غبار، آلاینده های صنعتی، پودر ها و عطر ها، اسپری های آئروسل.
- ۱۷- از مصرف بیش از حد داروها و اسپری ها خودداری شود.
- ۱۸- از تماس با افراد دارای عفونت و افراد با علائم آنفولانزا بپرهیزد.
- ۱۹- عدم حضور در اجتماعات شلوغ

۲۰- عدم پوشیدن لباس های تنگ

۲۱- رعایت بهداشت دهان و دندان و انجام معاینات سالیانه دندان جهت جلوگیری از عفونت

۲۲- لزوم دوره استراحت بین فعالیت (بالا رفتن از پله، انجام فعالیت روزانه)

۲۳- اجتناب از یبوست و زور زدن هنگام دفع

۲۴- توصیه به مصرف رژیم غذایی پرکالری و پرپروتئین

۲۵- مصرف غذاها با تعداد وعده بیشتر و حجم کمتر

۲۶- پرهیز از مصرف غذاهای نفاخ مانند کلم، بادمجان و

۲۷- از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه و نمک پرهیز کنید.

۲۸- توصیه به مصرف میوه و سبزی در طول روز

۲۹- هنگام استراحت در تخت در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدید به خود بگیرید.

۳۰-