

**فعالیت ها و مراقبت ها در COPD :**

- ۱- بانظر پزشک برای خود برنامه و ورزشی مناسب تنظیم کنید .
- ۲- فعالیت هایی مثل لباس پو شیدن و حمام کردن و قدم زدن به مدت کوتاه را به تدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی در فوا صل لازم استراحت کنید .
- ۳- در مورد مسافرت های هوایی با پزشک خود مشورت کنید.
- ۴- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد
- ۵- در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید .
- ۶- فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خوددور کنید.
- ۷- کاهش وزن در این بیماری شایع است پس بهتر است به طور منظم وزن خود را چک کنید
- ۸- از افراد سرما خورده مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید .
- ۹- سعی کنید که اتاق دارای تهویه باشد .
- ۱۰- پس از داروهای استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان را شستشودهید .
- ۱۱- از موارد محرک تنفسی مثل سیگار ( قلیان ، پیپ ) پرهیز کنید . و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید .
- ۱۲- برای بهبود و تنفس خود دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و بالب های غنچه ای انجام دهید .
- ۱۳- جهت راحتی تنفس در وضعیت نیمه نشسته استراحت کنید .
- ۱۴- برای پاک کردن راه های هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید .
- ۱۵- جهت خروج خلط فیزیوتراپی قفسه سینه انجام دهید
- ۱۶- جهت رقیق سازی خلط ریه مایعات فراوان استفاده کنید .

**موارد هشدار که با دیدن آن سریعا باید به پزشک مراجعه کنید :**

- ۱- کبودی ناحیه لب ها و ناخن ها در ناحیه بستر آن
- ۲- تنگی نفس شدید که با مصرف اسپری ها نیز برطرف نمی شود .
- ۳- عدم توانایی در تکلم

**عوارض بیماری COPD :**

- ۱- مشکلات حرکتی به دلیل تنگی نفس
- ۲- انزوا یا گوشه گیری اجتماعی ( افسردگی )
- ۳- گیجی و از دست دادن حافظه
- ۴- سایر بیماری های قلب و یا دیابت یا آسم

منبع :

-پرستاری داخلی و جراحی برونر سودارث- تنفس و تبادلات گازی

- راهنمای طبابت بالینی

با آرزوی سلامتی و تندرستی

واحد آموزش سلامت همگانی

\*شماره تماس جهت پاسخگویی به سوالات شما ( ۰۸۷۳۵۲۲۰۱۵۰ داخلی ۴۵۶ )