

بیماری انسداد مزمن ریه (COPD)

درک انسداد مزمن ریه

بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) یک بیماری مزمن است که به ریه‌ها آسیب می‌رساند و با گذشت زمان بدتر می‌شود. این بیماری باعث سرفه مداوم، عفونت، خستگی و تنگی نفس می‌شود. اگر COPD درمان نشود، می‌تواند تهدیدی برای زندگی به حساب بیاید. علت اصلی COPD سیگار کشیدن است. افراد غیرسیگاری که در معرض ذرات یا گازهای مضر هستند نیز ممکن است به COPD مبتلا شوند.

علائم COPD شامل موارد زیر است:

- احساس تنگی در نفس (تنگی نفس) که پیش‌رونده و مداوم است و با انجام ورزش بدتر می‌شود.
- سرفه مزمن
- بیرون آمدن مخاط هنگام سرفه کردن

برای اطلاعات بیشتر در مورد COPD، لطفاً [COPD \(بیماری انسدادی مزمن ریوی\)](#) را مطالعه کنید.

کنترل COPD

درمان‌های زیادی برای کنترل COPD وجود دارد. ممکن است همین حالا هم شمای داروهای مصرف می‌کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کنترل COPD، به [COPD بیماری انسدادی مزمن ریوی](#) مراجعه کنید. پیوندهای زیر نیز تأثیر روش‌های درمانی خاص بر بیماری COPD را توضیح می‌دهند:

- [مشکلات تنفسی: استفاده از استنشاق با دوز مشخص](#)
- [مشکلات تنفسی: استفاده از یک استنشاق کننده پودر خشک](#)
- [نیولایزر برای درمان COPD](#)
- [اکسیژن درمانی برای بیماری انسدادی مزمن ریوی \(COPD\)](#)
- [اکسیژن درمانی: استفاده از اکسیژن در خانه](#)
- [توانبخشی ریوی برای بیماری انسدادی مزمن ریوی \(COPD\)](#)
- [سفر با اکسیژن](#)

برنامه عملیاتی عود ناگهانی COPD

بیماران مبتلا به COPD ممکن است تشدید بیماری یا عود ناگهانی آن را تجربه کنند که می‌تواند جدی و مهلك باشد. دانستن علائم و آماده شدن برای مقابله با عود علائم بخش مهمی از مدیریت COPD است. یک برنامه عملیاتی برای این [عود ناگهانی COPD](#) می‌تواند به شما و مراقبتگر بهداشتی شما کمک کند تا سریعاً بتوانید این عود ناگهانی را درمان کنید. مراقبتگر بهداشتی شما می‌تواند به شما کمک کند تا تحریک‌کننده‌های COPD را شناسایی کنید تا بتوانید تغییرات لازم را در سبک و محیط زندگی به عمل آورید.

سعی کنید که یک [برنامه عملیاتی COPD](#) به روز را همیشه همراه داشته باشید.

علائم عود ناگهانی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- افزایش سریع سرفه
- افزایش خلط به خصوص اگر سبز یا زرد باشد
- شدت یافتن تنگی نفس

برای کسب اطلاعات در مورد عود COPD و نحوه برخورد با آنها، لطفا منابع زیر را مشاهده کنید:

- [عود ناگهانی COPD](#)
- [COPD: رسیدگی به عود ناگهانی](#)
- [برنامه عملیاتی عود ناگهانی COPD](#)

ایمن سازی

افرادی که مبتلا به COPD هستند در معرض خطر بیشتری برای مشکلات جدی ناشی از برخی از بیماری‌های قابل‌پیشگیری با واکسن هستند. توصیه می‌شود افراد مبتلا به COPD و عزیزان آنها برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها، واکسن دریافت کنند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد واکسن‌ها مراجعه کنید به:

- [فصل آنفلوآنزا \(آنفلوآنزا\)](#)
- [سیاه سرفه \(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [واکسن زونا \(HealthLinkBC File #111\)](#)
- [واکسن پلیساکارید پنوموکوک \(HealthLinkBC File #62b\)](#)
- [ایمن سازی](#)

زندگی با COPD

برخی از شیوه‌های زندگی و عوامل محیطی می‌توانند بر سلامت جسمی شما تأثیر بگذارند و COPD را بدتر کنند. در مورد تغییر سبک زندگی به طوری که زندگی با COPD آسان‌تر شود بیاموزید.

سیگار کشیدن

استعمال دخانیات عامل اصلی بیماری COPD است. بهترین راه برای کاهش شدت COPD ترک یا کاهش مصرف سیگار است که به شما در بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کند.

QuitNow پشتیبانی و تمام منابع را به چندین زبان ارائه می‌دهد تا به استراتژی شما برای کنار گذاشتن سیگار کمک کند. برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به:

- [QuitNow.ca](#)

برنامه ترک سیگار BC به شما کمک می‌کند تا هزینه محصولات جایگزین نیکوتین و داروهای خاص ترک سیگار را تحت پوشش قرار دهید. برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه مراجعه کنید به:

- [برنامه ترک سیگار بی‌سی](#)

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی یکی از مهمترین ابزارها پس از ترک سیگار برای مدیریت COPD است. ورزش به تقویت عضلات تنفسی کمک می‌کند تا بتوانید راحت‌تر نفس بکشید و احساس بهتری داشته باشید.

[خدمات فعالیت بدنی در HealthLinkBC](#) می‌تواند در شروع کار به شما کمک کند. با HealthLinkBC در ساعت 8-1-1 تماس بگیرید و درخواست کنید که بتوانید از دوشنبه تا جمعه از 9 صبح تا 5 بعد از ظهر به وقت اقیانوس آرام با یک متخصص ورزش واجد شرایط صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به:

- [COPD: استفاده از ورزش برای داشتن احساس بهتر](#)

رژیم غذایی

با داشتن COPD ممکن است اشتها کمی داشته باشید یا انرژی کمتری نسبت به گذشته داشته باشید. ممکن است برای تهیه یا خوردن غذا احساس خستگی بیش از حد کنید. حفظ یک رژیم غذایی سالم به تقویت سیستم دفاعی طبیعی بدن کمک می‌کند.

خدمات متخصص تغذیه در HealthLinkBC می‌تواند از این موارد پشتیبانی کند. از دوشنبه تا جمعه از 9 صبح تا 5 بعد از ظهر به وقت پاسیفیک با HealthLinkBC با شماره تلفن **1-8-1-1** تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به پیوندهای زیر مراجعه کنید:

- [COPD: سالم نگه داشتن رژیم غذایی](#)
- [COPD: جلوگیری از کاهش وزن](#)

محیطی

کیفیت ضعیف هوا می‌تواند باعث COPD شود یا علائم آن را بدتر کند. تنفس دود شیمیایی، گرد و غبار، دود دست دوم (دودی که اطرافیان افراد سیگاری استنشاق می‌کنند) یا آلودگی هوا در مدت زمان طولانی نیز ممکن است به ریه‌ها آسیب برساند.

- [کیفیت هوا، محیط زیست \(پیوندهای HealthLinkBC\)](#)
- [آتش سوزیها و سالمتهی شما](#)

برنامه ریزی برنامه‌ریزی پیشاپیش برای مراقبت

برنامه ریزی برنامه‌ریزی پیشاپیش برای مراقبت برای کلیه بیمارانی که ابتلای آن‌ها به COPD تشخیص داده شده است، توصیه می‌شود. در صورت عدم توانایی برای تصمیم‌گیری در مورد خودتان، خواسته‌ها یا دستورالعمل‌های خود را برای مراقبت‌های درمانی فعلی یا آینده بنویسید. برای کسب اطلاعات و ابزارهای لازم برای شروع یک برنامه، به [برنامه‌ریزی پیشاپیش مراقبت](#) مراجعه کنید.

وب سایت‌های مفید

انجمن ریه BC

یک مؤسسه بهداشتی خیریه غیرانتفاعی و داوطلب که اطلاعاتی در مورد برنامه‌های COPD و منابع آموزشی ارائه می‌دهد. شما می‌توانید برای پاسخ به سؤالات مربوط به بیماری‌های ریه و موارد مرتبط با یک فرد آموزش دیده در مورد مسائل تنفسی صحبت کنید. با شماره تلفن COPD انجمن ریه تماس بگیرید: 1-866-717-2673 یا به وب سایت آنها مراجعه کنید.

- [انجمن ریه بی‌سی](#)

انجمن ریه کانادا:

این انجمن اطلاعات مربوط به درمان، دارو و سایر موارد مربوط به بیماران مبتلا به COP را در اختیار شما قرار می‌دهد. ابزار جستجوی سلامت ریه آنها می‌تواند در یافتن خدمات مدیریت COPD یا ترک سیگار کمک کند.

- [انجمن ریه کانادا](#)

اداره بهداشت محل زندگی شما

- اداره بهداشت کوستال ونکوور
 - برنامه قهرمان سلامت ریه ([Champion Lung Fitness Program](#)). یک برنامه آموزشی، ورزشی و پشتیبانی اجتماعی برای افراد مبتلا به COPD و خانواده‌های آنها
 - کلینیک بیماری انسداد مزمن ریوی. آموزش، مشاوره و راهنمایی برای کمک به افراد در داشتن اعتماد به نفس بهتر و کنترل بهتر COPD را ارائه می‌دهد.
- اداره بهداشت فریزر
 - آموزش کنترل بر خود COPD. آموزش و راهنمایی در مورد نحوه کنترل بهتر COPD در خانه ارائه می‌دهد
 - سلامت ریه. آموزش بیمار، تأیید تشخیص و درمان بیماری ریه را از طریق یک رویکرد تیمی چند رشته‌ای ارائه می‌دهد.
- بهداشت داخلی
 - برنامه تنفس خوب. مراقبت‌های تنفسی فشرده، خانگی و مستقر در منزل و مدیریت در مورد بیماری که از بیمارستان مرخص شده اند، را برای کمک به مدیریت COPD آنها فراهم می‌کند.
 - مرکز محلی درمان تنفسی. پشتیبانی بالینی و مربیگری خودمدیریتی را برای مبتلایان به COPD و سایر شرایط فراهم می‌کند.
- اداره بهداشت آیلند
 - نظارت بر بهداشت در خانه. با کمک به آنها در مدیریت شرایط خود در خانه، به افرادی که نارسایی قلبی یا COPD دارند، کمک می‌کند.
 - گروه پشتیبانی COPD. برای افرادی که مبتلا به COPD هستند، پشتیبانی و اطلاعاتی را ارائه می‌دهد.
- اداره بهداشت نورثرن
 - مرکز مدیریت بیماری‌های مزمن. منابع آموزشی، مدیریت بالینی و پشتیبانی از COPD و همچنین سایر شرایط را ارائه می‌کند. حمایت برای خانواده‌های مبتلایان به COPD، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی و اعضای جامعه ارائه می‌شود.

آخرین به روز رسانی: 10 آوریل 2019