

www.sonderborgkommune.dk

Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk

چند تمرین تنفسی برای مبتلایان به بیماری مزمن انسداد ریه

تمرین تنفس لب غنچه ای

این تمرین برای زمانهایی است که احساس تنگی نفس میکنید. این حالت مقاومتی در مقابل هوایی که از دهان خارج میشود ایجاد میکند و این به مجاری تنفسی شما فشار وارد کرده و آنرا باز نگه میدارد.

از میان لبهای خود نفس بکشید.

لبهای خود را بحالت غنچه جمع کنید و همزمان , بازدم را بصورت یکنواخت و آرام انجام دهید.



تنفس با شکم

این یک تمرین آرامش بخش است که شما می توانید ترجیحا چند بار در روز انجام دهید. این آرامش، سلامتی عمومی و انرژی شما را افزایش میدهد.

یک دست را بر سینه قرار دهید. این دست زمانی که شما تنفس می کنید باید کاملاً آرام باشد.

دست دیگر را بر شکم قرار دهید . این دست در زمان تنفس شما باید حرکت کند.

یک نفس عمیق بکشید و احساس کنید که شکم شما چطور منبسط میشود.

باز دم را به طریق لب غنچه ای خارج کنید.

احساس کنید که شکم شما چگونه به اندازه نرمال خود باز میگردد.

سرفه های تحت کنترل

با کنترل صحیح سرفه ها ، میتوانی خلط را از ریه ها خارج کنید بدون اینکه دچار نفس تنگی شوید و یا به مجاری تنفسی آسیب وارد کنید

خیلی آرام از طریق بینی نفس عمیق بکشید.

هوا را چند ثانیه در ریه ها نگه دارید.

دهان خود را کمی باز کنید و 2 الی 3 بار کوتاه ولی محکم سرفه کنید.

چند ثانیه استراحت کنید و این عمل را تکرار نمایید.



چه مراقبتهایی باید انجام دهیم؟

KOL یک بیماری مزمن است که هرگز بطور قطع بهبود نمی یابد. دارو و درمان صحیح به همراه تغییر شیوه زندگی علائم و مشکلات این بیماری را کاهش میدهد.

یک بیماری مزمن میتواند موجب افسردگی و اضطراب در شخص بیمار شود. مهم است که در باره این موضوع با پزشک خود صحبت کنید.

با پزشک معالج خود همکاری کنید و به طور منظم به منظور کنترل بیماری به پزشک مراجعه کنید تا به کمک وی و با گفتگوهای مفید مطمئن شوید که داروها را درست مصرف می کنید.

همچنین علائم تشدید بیماری خود را بشناسید تا در صورت لزوم با پزشک خود تماس بگیرید.

علائم وخامت این بیماری می تواند افزایش میزان خلط و تغییر رنگ آن، افزایش تنگی نفس و احتمالا تب باشد.



واکسن آنفولانزا

از تماس نزدیک با افرادی که دچار عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا هستند بپرهیزید. هر سال با شروع فصل پانیز برای تلقیح واکسن آنفولانزا به پزشک مراجعه کنید.

بهبودی یافتن از عفونت های ناشی از آنفولانزا برای شما که انسداد ریوی دارید بسیار دشوار است.

داروهای تجویز شده توسط پزشک

داروها و اسپری های استنشاقی تجویز شده توسط پزشکتان را فراموش نکنید.

این نکته حائز اهمیت است که داروهای استنشاقی را درست مصرف کنید. اگر داروهای استنشاقی به شیوه صحیح مصرف نشود بهره لازم را از دارو نخواهید برد.

برای اطمینان از اینکه دارو را درست مصرف می کنید ، می توانید شیوه مصرف خود را به پزشک یا داروخانه نشان دهید.



زندگی با KOL

KOL یک بیماری مزمن است که شما باید زندگی همراه با این بیماری را بیاموزید. خوشبختانه می‌توانید کارهای مختلفی به منظور بهبود و جلوگیری از پیشرفت بیماری انجام دهید.

ترک دخانیات

برای این امر می‌توانید از دوره‌های ترک سیگار بصورت مجانی بهره‌بردار شوید. از دود سیگار، آلودگی، گرد و خاک و عطر و انواع بوهای تند بپرهیزید.

ورزش روزانه

برخی از افراد مبتلا به این بیماری فعالیت‌های ورزشی خود را محدود می‌کنند، زیرا تصور می‌کنند که نفس تنگی عارضه خطرناکی است. ولی در واقع اگر چه شخص دچار تنگی نفس می‌شود ولی در عین حال فعالیت برای بدن وی مفید است. با ورزش عضلات قویتر شده و تحمل بیشتری دارند. این باعث میشود که انرژی بیشتری داشته باشید و همچنین آستانه تحمل بدن شما بالا میرود. بعلاوه امتیاز دیگر ورزش این است که احساس سلامتی و بهبودی را افزایش میدهد.

تغذیه سالم

تلاش کنید که تغذیه سالم و متنوع داشته باشید. تغذیه عامل مهم و موثری در این بیماری میباشد. وقتی شخص مبتلا به این بیماری میشود، انرژی بیشتری برای تنفس مصرف میکند بنابراین خطر کاهش وزن وجود دارد.

اگر چنین است باید رژیم غذایی مقوی به همراه میان وعده‌های متعدد مصرف کنید. با پزشک خود مشورت کنید تا در صورت لزوم نوشیدنیهای پروتئینه و مکمل‌های غذایی به منظور رسیدن به وزن نرمال مصرف کنید.

اگر اضافه وزن داشته باشید برای تنفس شما مشکل ایجاد میکند. اگر دچار اضافه وزن هستید رژیم غذایی کم چرب را رعایت کنید و تلاش کنید وزن خود را پایین بیاورید.

اگر دچار تردید هستید که اضافه وزن دارید یا کمبود وزن، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

آب به میزان فراوان مصرف کنید، این راهی است که خلط موجود در ریه‌ها رقیق تر شده و راحتتر خارج میگردد.

وقتی شما بیماری مزمن انسداد ریه دارید خطر کمبود کلسیم شما را تهدید می‌کند بنابراین باید از مکمل‌های کلسیم و ویتامین D روزانه استفاده کنید.

KOL چیست؟

به معنی بیماری مزمن انسداد ریه میباشد. مزمن به این معناست که انسان باید با این بیماری تا آخر عمر خود سر کند. در واقع می توان پیشرفت بیماری را متوقف کرد ولی بیماری هرگز از بین نمیرود.

انسداد به این معناست که مجرای تنفس تنگ شده است. بنابراین عمل دم و بازدم زحمت بیشتری نسبت به حالت نرمال و طبیعی دارد.

این بیماری بسیار مخفیانه ایجاد شده و پیشرفت می کند. ممکن است شخص سالها قبل از بروز علائم انسداد مزمن ریه , بیمار باشد. علامت مشخصه این بیماری , احساس تنگی نفس در زمان فعالیت و فشار بدنی میباشد . این تنگی نفس در واقع به علت ضعف عملکرد ریه هاست.



زندگی با بیماری مزمن انسداد ریه

Farsi (KOL)

