

## بسمه تعالی

بیماری مزمن انسداد ریه شامل طیف وسیعی از بیماری های ریوی از جمله آمفیزم، برونشیت مزمن و آسم برگشت ناپذیر می باشد.

قرارگیری در معرض دود دخانیات، گردوغبار و مواد شیمیایی، دود و سوخت های در حال اشتعال در کنار عوامل ژنتیکی و فاکتورهای مرتبط با سن می تواند منجر به بروز بیماری مزمن انسداد ریه شود.

علائم بیماری انسداد مزمن ریه همراه با افزایش تنگی نفس، سرفه های مداوم، خس خس سینه و احساس تنگی در قفسه سینه است.

درحالیکه این بیماری هنوز یک بیماری غیرقابل درمان است، اما چندین راه برای کنترل و مدیریت آن و بهبود تنفس وجود دارد.

اولین راه پیشگیری و درمان ناراحتی های تنفسی جلوگیری و ترک استعمال دخانیات است.

رژیم غذایی نقش خاصی در کنترل موثر این بیماری دارد. بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریه باید از مصرف گوشت های فرآوری شده، غذاهای پر نمک، محصولات لبنی، سبزیجات چلیپایی نظیر انواع کلم، و غذاهای سرخ شده پرهیز کنند.

در طول روز 4 تا 6 وعده ی کوچک غذا بخورید. تحمل و خوردن مواد مغذی و دریافت کالری در وعده های کوچک، راحت تر است.

به غذای تان گاهای کوچک بزیند و به آرامی غذا بخورید تا از خستگی قبل از اتمام غذا جلوگیری شود.

در بیماران دچار گرفتگی های شدید تنفسی به جهت پیشگیری از عوارض قلبی \_ ریوی از پرخوری و مصرف وعده های پر حجم پرهیز شود.

از وعده های غذایی پر پروتئین شامل: تخم مرغ، گوشت بدون چربی، انواع ماهی و مرغ و حبوبات (عدس، ماش، لوبیاو...) استفاده شود.

دریافت اسیدهای چرب امگا3 افزایش یابد زیرا خاصیت ضدالتهابی داشته و به بهبودی علائم کمک می کند؛ شامل: ماهی های چرب (ماهی آزاد، ماهی تن، خال مخالی)، گردو، روغن کانولا و جوانه گندم

بیمارستان تخصصی شهید رجایی

## خودمراقبتی در COPD

(بیماری انسدادی مزمن ریوی)



تهیه و تنظیم:

منیره نصیریان راد

مسئول واحد تغذیه

گروه هدف: بیماران

منبع: اصول تغذیه کراوس و تغذیه در بیماری ها

کد بملفت: RH.PM1.P9

در طول روز از میان وعده های سالم شامل: میوه های خشک، مغزهای خام، میوه های تازه و آبمیوه های طبیعی استفاده شود.

مایعات به رقیق شدن ترشحات مسیرهوایی و خروج آنها کمک می کند؛ لذا در طول روز آب و مایعات فراوان بنوشید.

مصرف منابع حاوی کافئین مانند: چای های غلیظ و پررنگ، قهوه و نوشابه ها به علت تشدید علائم محدود شوند.

به منظور حفظ و کنترل وزن و تناسب اندام، داشتن فعالیت بدنی سبک بصورت روزانه و همچنین رعایت تعادل و تنوع در وعده ها و گروه های غذایی توصیه می گردد.

روزانه از انواع سبزیجات تازه و سالم شامل: سیب زمینی، هویج، کاهو، سبزی خوردن، ذرت، نخودفرنگی همراه غذا یا داخل سوپ و آش استفاده شود.

از مصرف سبزیجات نفاخ و حساسیت زا (آلرژن) مانند: کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، سیر و پیاز خام، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل سبز و دلمه ای و همچنین غذاهای تند و پرچاشنی و ترشیجات خودداری گردد.

ویتامین E اثرات ضدالتهابی دارد و سیستم ایمنی را تقویت و از برونشیت جلوگیری می کند. منابع این ویتامین عبارتند از: سبزیجات برگ سبز و غلات سبوسدار، مغزها و دانه های روغنی (گردو، پسته، بادام، کنجد)، روغن های گیاهی کانولا و زیتون و جوانه گندم