

بیماری COPD

بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD)، یک بیماری مزمن التهابی ریه است که مسیر جریان هوای ریه‌ها را مسدود می‌کند. آمفیزم و برونشیت مزمن شایع‌ترین بیماری‌هایی هستند که منجر به بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) می‌شوند.

علائم بیماری

علائم بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) اغلب تا زمانی که ریه به میزان قابل توجهی تخریب نشده باشد، بروز نمی‌کنند. همچنین طی زمان، به‌خصوص اگر استعمال سیگار ادامه پیدا کند، بدتر می‌شوند. علامت اصلی در برونشیت مزمن شامل موارد زیر است:



مدیریت و درمان بیماری انسداد ریوی مزمن

تشخیص بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) انتهای زندگی نیست! اغلب افراد دچار انواع خفیف بیماری هستند که در کنار ترک سیگار، با درمان کوتاهی بهبود می‌یابند. حتی در مراحل پیشرفته بیماری درمان‌های موثری وجود دارند که می‌توانند علائم را کنترل کرده و خطر عوارض و تشدید را کاهش دهند، همچنین توانایی فرد برای داشتن یک زندگی فعال را افزایش دهند. برخی از روش‌های درمانی که برای این افراد در نظر گرفته می‌شوند، شامل موارد زیر هستند:

۱) تغییر سبک زندگی:

کنترل تنفس: به کمک دکتر یا درمانگر تنفسی روش‌های تنفس موثر و تکنیک‌های پوزیشن و ریلکس کردن مناسب در هنگام تنگی نفس، را آموزش ببیند.

دوری از دخانیت و آلودگی هوا: علاوه بر ترک سیگار باید از فضاهایی که دیگران در آن سیگار می‌کشند نیز اجتناب کرد.

۲) ورزش منظم:

ورزش‌های کششی

ورزش‌های هوازی

مثل پیاده روی



رژیم درمانی در بیماران COPD

بیماران مبتلا به COPD از کاهش دریافت مواد غذایی در رژیم غذایی و سوء تغذیه رنج می‌برند که باعث ضعف عضلات تنفسی، افزایش ناتوانی، افزایش حساسیت به عفونت، و تغییرات هورمونی در این بیماران می‌شود.

در این بیماران پس از مصرف مایعات، انرژی کانون توجه اصلی در رژیم غذایی است. سوء تغذیه یکی از مشکلات اصلی این بیماران می‌باشد که یکی از دلایل آن افزایش مصرف انرژی به علت افزایش بار تنفسی می‌باشد

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی محسوب می‌شود. افراد مبتلا به بیماری انسداد ریوی مزمن در طول روز بیش از حد احساس خستگی می‌کنند، به همین دلیل توصیه می‌شود بیشترین میزان انرژی را از طریق وعده صبحانه بدست بیاورند.

در رژیم غذایی بیماران COPD استفاده زیاد از میوه و سبزی برای بیماران بسیار مهم و حمایت‌کننده است. جهت اطمینان از دریافت کافی انواع آنتی اکسیدان‌ها مثل ویتامین‌های C و E مقادیر بیشتری از میوه‌های خانواده مرکبات، غلات کامل و دانه‌ها توصیه می‌شود. در افرادی که سیگار مصرف می‌کنند نیاز به ویتامین C بیشتری در رژیم غذایی می‌باشد.



تغذیه در بیماری مزمن ریوی (COPD)

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی: نیلوفر صفری

بیمارستان پورسینا آشفانه

واحد تغذیه

زمینی، پنیر، تخم مرغ، شیر و ماست استفاده 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.

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 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.

در طول روز از میان وعده های سالم شامل: میوه های خشک، مغزهای خام، میوه های تازه و آبمیوه های طبیعی استفاده شود. مصرف منابع حاوی کافئین مانند: چای های غلیظ و پررنگ، قهوه و نوشابه ها به علت تشدید علائم محدود شوند.

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 غالت سبوسدار، مغزها و دانه های روغنی (گردو، پسته، بادام و کنجد)، روغن های گیاهی کانولا و زیتون

پیشگیری از کم آبی برای بیماران COPD بسیار اهمیت دارد. در

واقع کم آبی باعث غلیظ شدن موکوس ترشحاتی و بدتر شدن شرایط بیمار میشود.

مصرف نمک در رژیم غذایی بیمار COPD باید محدود شود؛ زیرا مصرف زیاد سدیم میتواند منجر به احتباس آب یا ادم گردد که با روند تنفس تداخل می کند.

سطح ویتامین دی بدن در این بیماران باید چک شود و در صورت کمبود، مکمل یاری طبق دستور پزشک انجام گردد.

مصرف منابع غذایی حاوی امگا ۳ در این بیماران حائز اهمیت می باشد که شامل ماهی، روغن زیتون، روغن کانولا، بذر کتان، دانه چیا و انواع مغزها مثل گردو می باشد.

از منابع پروتئینی در هر وعده غذایی خود استفاده کنید. منابع خوب پروتئین شامل کره بادام زمینی، گوشت لخم، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و مغزها می باشد.

نیاز است که این بیماران وزن متناسب خود را حفظ کنند و اگر بیمار مبتلا به COPD چاق باشد، کم کردن وزن می تواند کمک شایانی به تنفس و بهبود وضعیت بیمار کند.

در طول روز ۲-۳ واحد لبنیات از نوع کم چرب مصرف شود. (بعنوان مثال یک لیوان شیر و یک کاسه ماست و ۳۰ گرم پنیر)

اگر نیاز به افزایش وزن بیمار است از مواد غذایی مثل کره بادام