

بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD)

تاریخ آخرین به روز رسانی: ژانویه 2024

بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD) چیست

بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD) یک نوع بیماری مزمن است که به ریه‌ها آسیب وارد می‌کند و با گذشت زمان وخیم‌تر می‌شود. این بیماری می‌تواند سرفه، عفونت، خستگی و تنگی نفس دائمی را به همراه داشته باشد. عامل اصلی این بیماری سیگار کشیدن است اما این احتمال وجود دارد که افراد غیرسیگاری که در معرض ذرات یا گازهای سمی قرار دارند نیز به این بیماری نیز مبتلا شوند.

علائم بیماری مزمن انسداد ریوی عبارتند از:

- تنگی نفس (دیس‌پنه) به ویژه هنگام فعالیت بدنی
- سرفه مزمن یا خس‌خس سینه
- بالا آوردن خلط همراه با سرفه

برای اطلاعات بیشتر درباره این بیماری به صفحه [COPD \(بیماری مزمن انسداد ریوی\)](#) رجوع کنید.

کنترل بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD)

درمان‌هایی برای کمک به افراد مبتلا به COPD وجود دارند. شاید پیش از این برای شما دارو تجویز شده باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره چگونگی کنترل این بیماری به صفحه [COPD \(بیماری مزمن انسداد ریوی\)](#) رجوع کنید. در این مقالات اطلاعات بیشتری درباره درمان‌های خاصی که برای COPD وجود دارند ذکر شده است:

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

برنامه مقابله با عود بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD)

افراد مبتلا به COPD ممکن است دچار عود یا تشدید بیماری شوند که این شرایط می‌تواند خطرناک و دارای تهدید جانی باشد. آگاهی داشتن از علائم بیماری و آماده بودن برای عود بیماری گام مهمی در حفظ سلامتی شما محسوب می‌شود.

داشتن برنامه‌ای برای مقابله با عود بیماری برای کنترل بیماری COPD ضروری است. داشتن چنین برنامه‌ای برای شما مفید است و مسئول درمان شما می‌تواند [عوامل تحریک کننده بیماری COPD](#) را شناسایی کند تا شما بتوانید تغییرات لازم در سبک زندگی خود و تغییرات محیطی را اعمال کنید.

برنامه بروز خود درباره [مقابله با عود بیماری COPD](#) را در دسترس نگه دارید.

علائم عود بیماری ممکن است شامل موارد زیر شوند:

- افزایش تعداد سرفه‌ها
- افزایش خلط به ویژه اگر خلط به رنگ زرد یا سبز باشد
- افزایش تنگی نفس

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره عود بیماری COPD و چگونگی کنترل آن به این لینک مراجعه کنید:

- [عود بیماری COPD](#)
- [COPD: مدیریت عود بیماری](#)
- [برنامه مقابله با عود بیماری COPD](#)

واکسیناسیون

احتمال اینکه افراد مبتلا به بیماری COPD به عوارض شدید ناشی از برخی بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن مبتلا شوند بیشتر است. واکسیناسیون می‌تواند خطر این بیماری‌های قابل پیشگیری را کمتر کند.

برای کسب آخرین اطلاعات درباره واکسن به لینک رجوع کنید:

- [فصل آنفولانزا](#)
- [سیاه سرفه \(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [واکسن زونا \(HealthLinkBC File # 111\)](#)
- [واکسن پلی‌ساکارید پنی‌موکوک \(HealthLinkBC File #62b\)](#)
- [واکسن‌ها](#)

زندگی با بیماری COPD

برخی عوامل مرتبط با سبک زندگی و محیطی می‌توانند سلامتی جسمانی شما را تحت تاثیر قرار دهند و COPD را وخیم‌تر کنند. اطلاعات بیشتری درباره تغییراتی که می‌تواند زندگی با بیماری مزمن انسداد ریوی را آسان‌تر کند.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن دلیل اصلی بیماری COPD است. بهترین راه برای کمتر کردن شدت بیماری COPD ترک یا کاهش مصرف سیگار است تا به بهتر شدن کیفیت زندگی شما کمک شود.

- برنامه QuitNow با ارائه کمک‌های انفرادی و منابع لازم به زبان‌ها مختلف به شما کمک می‌کند تا سیگار را ترک کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به لینک [دریافت کمک](#) این برنامه رجوع کنید.
- از طریق برنامه ترک سیگار بریتیش کلمبیا (BC Smoking Cessation Program) به اعضای این برنامه کمک می‌شود تا هزینه محصولات درمانی جایگزین نیکوتین و داروهای ترک سیگار نیازمند به نسخه را تامین کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این برنامه به صفحه اینترنتی [برنامه ترک سیگار بریتیش کلمبیا](#) رجوع کنید.

فعالیت بدنی

با داشتن فعالیت بدنی در صورت ابتلا به بیماری COPD، بیمار می‌تواند آسان‌تر و بهتر نفس بکشد. از مزایای داشتن فعالیت بدنی منظم می‌توان به کاهش تنگی نفس یا خطر عود بیماری و داشتن تناسب اندام بهتر و کیفیت زندگی بالاتر اشاره کرد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره رابطه فعالیت بدنی و بیماری COPD به این لینک رجوع کنید:

- [افراد مبتلا به بیماری‌های ریوی](#)
- [بیماری مزمن انسداد ریوی: انجام تمرین ورزشی برای بهتر شدن](#)

اطلاعات بیشتری درباره فعالیت جسمانی در صورت ابتلا به بیماری COPD کسب کنید. خدمات مرتبط با فعالیت بدنی در HLBC می‌توانند به شما کمک کنند. برای صحبت با کارشناس ورزشی مجرب در بریتیش کلمبیا از دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر به وقت پاسیفیک با شماره رایگان 8-1-1 (یا 7-1-1 برای افراد ناشنوا و دارای مشکل شنوایی) تماس بگیرید.

تغذیه سالم

با ابتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی، شما شاید نسبت به قبل انرژی کمتری داشته باشید یا کمتر احساس گرسنگی کنید. ممکن است خستگی زیاد مانع شود تا شما غذا برای خود آماده کنید یا غذا بخورید. با داشتن تغذیه سالم می‌توانید نیازهای خود در زمینه انرژی و تغذیه را برطرف کنید، حال خوبی داشته باشید و قوی باشید. برای اطلاعات بیشتر به این لینک رجوع کنید:

- [بیماری COPD: داشتن تغذیه سالم](#)

- [COPD: جلوگیری از کاهش وزن](#)

اطلاعات بیشتر درباره تغذیه سالم در صورت ابتلا به بیماری COPD کسب کنید. خدمات مرتبط با تغذیه در HLBC ارائه می‌شوند. برای صحبت با کارشناس تغذیه رسمی در بریتیش کلمبیا از دوشنبه تا جمعه بین ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر به وقت اقیانوس آرام با شماره رایگان 8-1-1 (یا 7-1-1 برای افراد ناشنوا و دارای مشکل شنوایی) تماس بگیرید.

عوامل محیطی

کیفیت هوای نامناسب می‌تواند بیماری COPD یا علائم آن را وخیم‌تر کند. استنشاق دودهای شیمیایی، گرد و غبار، دود غیر مستقیم یا آلودگی هوا به مدت طولانی نیز می‌تواند آسیب به ریه‌ها را به دنبال داشته باشد. برای اطلاعات بیشتر به این لینک رجوع کنید:

- [کیفیت هوا در فضای بسته \(HealthLinkBC File #65a\)](#)

- [آلودگی ذرات معلق و هوا در فضا باز \(HealthLinkBC File #65e\)](#)

- [آتش‌سوزی‌های طبیعی و سلامتی شما](#)

برنامه‌ریزی برای مراقبت پزشکی از پیش تعیین شده

به تمام بیماران مبتلا به بیماری COPD توصیه می‌شود که برای مراقبت‌های پزشکی خود از قبل برنامه‌ریزی کنند. خواسته‌ها یا دستورالعمل‌های خود را برای مراقبت‌های پزشکی که قرار است در حال حاضر یا در آینده برای شما انجام شود بنویسید تا در صورتی که قادر به تصمیم‌گیری نباشید از آن‌ها استفاده شود. برای کسب اطلاعات بیشتر و آشنایی با ابزارهای لازم برای نوشته این برنامه از لینک [برنامه‌ریزی برای مراقبت پزشکی از پیش تعیین شده](#) دیدن کنید.

وبسایت‌های مفید

بنیاد ریه بریتیش کلمبیا (BC Lung Foundation)

یک سازمان بهداشتی غیرانتفاعی و داوطلب که درباره برنامه‌های مرتبط با بیماری مزمن انسداد ریوی و منابع آموزشی اطلاع‌رسانی می‌کند. شما می‌توانید سوالات خود درباره بیماری‌های ریه و موارد مشابه را از کارشناس رسمی بیماری‌های تنفسی بپرسید. با بنیاد ریه بریتیش کلمبیا با شماره 1-800-665-5864 تماس بگیرید یا از [وبسایت](#) این بنیاد دیدن کنید.

انجمن ریه کانادا (Canadian Lung Association)

این انجمن درباره درمان، دارو و دیگر موارد برای افراد مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی اطلاع‌رسانی می‌کند. با استفاده از قابلیت جستجوی این انجمن در زمینه بهداشت ریه می‌توانید خدمات مرتبط با کنترل بیماری مزمن انسداد ریوی یا کمک به ترک سیگار را پیدا کنید. برای اطلاعات بیشتر به این لینک رجوع کنید:

- [بیماری مزمن انسداد ریوی](#)

- [صفحه اصلی انجمن ریه کانادا](#)

سازمان‌های بهداشتی

• Vancouver Coastal Health

- برنامه [Champion Lung Fitness](#): برنامه‌ای درباره آموزش، تمرین ورزشی و حمایت اجتماعی برای افراد مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی و خانواده آن‌ها
- [کلینیک بیماری مزمن انسداد ریوی در مرکز Gordon and Leslie Diamond Health](#): ارائه خدمات آموزشی، مشاوره و راهنمایی برای کمک به تقویت اعتماد به نفس افراد و کنترل بیماری مزمن انسداد ریوی

• Fraser Health

- برنامه [خود مدیریتی بیماری مزمن انسداد ریوی](#): ارائه آموزش و نکات لازم درباره چگونگی کنترل بهتر این بیماری در خانه
- [سلامتی ریه](#): ارائه آموزش به بیماران، تایید تشخیص و درمان بیماری‌های ریه به کمک تیم چند تخصصی

• Interior Health

- برنامه [Breathe Well](#): ارائه خدمات فشرده و خانگی به افراد در زمینه دستگاه تنفسی، آموزش و مدیریت پرونده برای بیماران مرخص شده از بیمارستان جهت کمک به کنترل بهتر بیماری COPD
- [درمان محلی بیماری‌های تنفسی](#): ارائه کمک‌های کلینیکی و آموزش خود مدیریتی برای افراد مبتلا به بیماری COPD و دیگر بیماری‌ها

• Island Health

- [نظارت بر وضعیت سلامتی در خانه](#): حمایت از افراد مبتلا به نارسایی قلبی یا بیماری COPD برای کمک به مدیریت بیماری از خانه
- [بهداشت ریه و دستگاه تنفسی برای بیماری مزمن انسداد ریوی \(COPD\)](#): ارائه خدمات جامع در زمینه بیماری COPD، تست 30 ثانیه‌ای سلامتی ریه، باشگاه Better Breathers و دیگر خدمات مرتبط با تمرین ورزشی.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files

یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره **8-1-1** (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنوایان، با **7-1-1** تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.