

## اقدامات مراقبتی پیشگیرانه در بیماری مزمن انسدادی ریه



واحد آموزش و ارتقا سلامت بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

پاییز ۱۴۰۰

در مراقبت های پیشگیرانه، تمرکز بر اجتناب از تماس با مواد محرک تشدیدکننده بیماری مزمن انسدادی ریه می باشد. پرهیز از مواجهه با مواد محرک علاوه بر آنکه موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری می شود، در بیماران مبتلا باعث کاهش علائم بیمار و کاهش پیشرفت بیماری می گردد.

معمولترین این مواد، دود ناشی از انواع مواد دخانی مصرف شده توسط فرد، قرار گرفتن در معرض دود دخانیات سایر افراد، دود و بخارات شیمیائی موجود در محیط کار، آلودگی هوای داخل منزل ( دود ناشی از پخت و پز با سوخته های فسیلی و چوب) آلودگی هوای محیط های باز و عفونت می باشد.



#### ترک دخانیات

ترک دخانیات مهمترین روش مداخله ای جهت پیشگیری از بروز و همچنین کاهش پیشرفت بیماری مزمن انسدادی ریه می باشد. در هر نوبت ویزیت پزشک می توانید به درمانگاه ترک دخانیات نیز مراجعه کنید.



#### سیگاری دست دوم و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران

از قرار گرفتن در معرض دود دخانیات سایر افراد اجتناب کنید. دود سیگار دیگران نیز نقش مهمی در تشدید علائم بیماری شما خواهد داشت.



#### گرد و غبار صنعتی و شغلی

محدود کردن قرار گرفتن در معرض دود و گرد و غبار صنعتی، از پیشرفت بیماری جلوگیری خواهد کرد. اجتناب از تماس با این مواد میتواند موجب کند کردن روند کاهش عملکرد ریوی و بهبود علائم شود.

## آلودگی هوای استنشاقی



شاخصهای آلودگی هوا را پیگیری کنید و در موارد بالا بودن این شاخصها از خروج از منزل اجتناب نمایید. حضور در منزل در زمان آلودگی هوا، علائم بیماری را کاهش میدهد. جهت جلوگیری از آلودگی داخل منزل، از به کار گرفتن سوختهای بیولوژیک مانند چوب، فضولات و زباله اجتناب نمایید. استفاده از این مواد برای پخت و پز و گرمایش، میتواند عامل خطر مهمی برای ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه و تشدید علائم آن باشد.

