

تغییرات سبک زندگی در بیماری مزمن انسدادی ریه



واحد آموزش و ارتقا سلامت بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

پاییز ۱۴۰۰

خواب

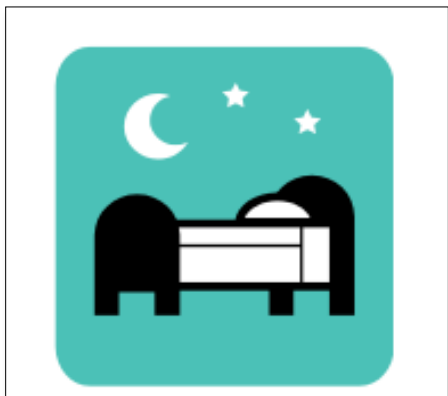
بسیاری از افراد مبتلا به بیماری های ریوی مشکلات خواب مانند مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در طول شب و احساس خستگی پس از خواب شبانه را تجربه می کنند.
کمبود خواب اغلب ناشی از سرفه، تنگی نفس، درد قفسه سینه، عدم تحرک و تغییرات مربوط به افزایش سن است. در برخی افراد ممکن است اختلالات تنفسی مرتبط با خواب نیز روی دهد که توسط پزشک متخصص ارزیابی خواهد شد.

نکاتی که به بهبود کیفیت خواب شما کمک می کند:



✓ تا جایی که می توانید یک برنامه خواب مشخص را دنبال کنید. در زمان مشخصی به رختخواب بروید و زمان مشخصی بیدار شوید.

✓ سعی کنید در عصر و اواخر روز فعالیت های آرامش بخش انجام دهید. از عوامل استرس زا مانند تماشای فیلم های خشن و ترسناک اجتناب کنید.



✓ سعی کنید فقط از فضای اتاق خواب خود برای استراحت استفاده کنید.

✓ هرگز برای به خواب رفتن از تماشای تلویزیون استفاده نکنید. این عادت اغلب سبب بروز اختلالات خواب می شود.

✓ از مصرف داروهای خواب آور بدون دستور پزشک اجتناب کنید. داروهای خواب آور می توانند وضعیت تنفس شما را تحت تأثیر قرار دهد.



✓ در طول عصر از مصرف کافئین خودداری کنید.

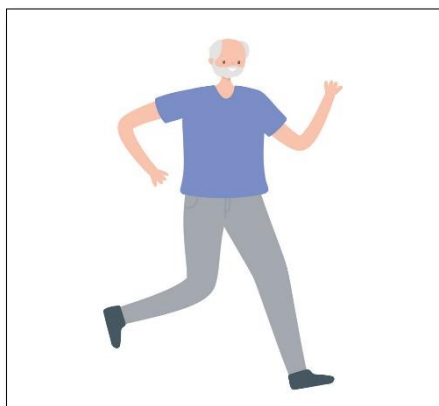
✓ از مصرف الکل اجتناب کنید.



✓ در صورتیکه مدت زیادی طول می کشد تا به خواب بروید از ورزش های آرام بخش قبل از خواب استفاده کنید.

✓ اگر بعد از انجام فعالیت آرام بخش همچنان بیدار هستید، از رختخواب خارج شوید و یک فعالیت آرام مانند مطالعه انجام دهید.

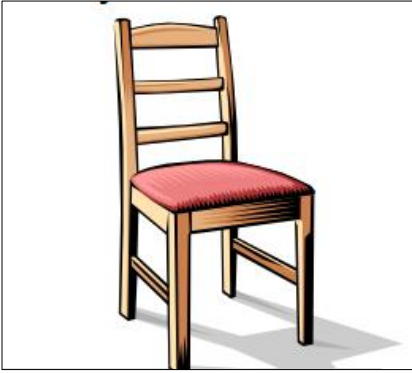
✓ سعی کنید از خواب نیمروزی اجتناب کنید و یا زمان آن را حداکثر به ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در طول روز محدود کنید.



✓ برای اینکه خواب بهتری داشته باشید در طول روز به فعالیت ورزشی در حد تحمل بپردازید.

✓ اگر نیاز به اکسیژن یا دستگاه CPAP دارید، قبل از خواب از دسترس بودن آن اطمینان حاصل کنید.

استحمام و تعوض لباس



✓ میزان فعالیتتان را با وضعیت تنفسی خود متناسب سازید. در صورتیکه در زمان استحمام کردن، اصلاح کردن، لباس پوشیدن و یا خارج کردن لباس ها احساس تنگی نفس داشتید، روی صندلی بنشینید و این فعالیت ها را انجام دهید.



✓ از وسایل کمکی برای کاهش مصرف انرژی استفاده کنید. برای مثال:

- از یک برس دسته بلند برای شستشوی بدن خود استفاده کنید.
- برای خشک کردن بدن از روپوش های حوله ای استفاده کنید.
- از مسواک یا ریش تراش برقی استفاده کنید.



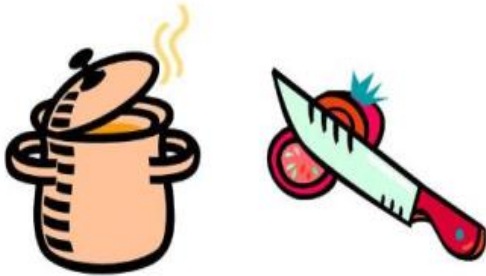
✓ افزایش بخار در حمام می تواند تنگی نفس شما را تشدید کند. از راهکارهای کاهش بخار استفاده کنید. برای مثال:

- ابتدا آب سرد را باز کنید و سپس آب گرم را به آن اضافه کنید.
- درب حمام را کمی باز بگذارید.
- در صورت موجود بودن پنکه یا هواکش آن را روشن کنید.
- به محض اتمام نیاز به آب گرم، آب را ببندید.
- اطمینان حاصل کنید که یکی از اعضای خانواده در منزل و در دسترس است تا در صورت نیاز از او کمک بگیرید.

فعالیت در آشپزخانه

برای انجام فعالیت های روزمره در آشپزخانه مانند آشپزی کردن، برای ذخیره انرژی و کنترل وضعیت تنفسی نکات زیر را در نظر داشته باشید:

✓ در صورتیکه فرد دیگری برای آشپزی حضور ندارد و شما مجبور به پخت و پز هستید این مسئولیت را بر عهده بگیرید.



✓ برای وعده های غذایی از قبل برنامه ریزی کنید.

✓ هنگام شروع همه مواد و وسایل لازم را در دسترس داشته باشید.

می توانید از اعضای خانواده کمک بگیرید.

✓ از چاقوی تیز استفاده کنید تا انرژی کمتری برای بریدن صرف کنید.

✓ هر زمان احساس تنگی نفس یا خستگی کردید، کار را متوقف کنید.

✓ به خودتان زمان کافی بدهید و با عجله کار نکنید.

✓ به صورت منظم در میان فعالیت استراحت کنید.

✓ یک صندلی یا چهارپایه کنار پیشخوان یا میز بگذارید تا بتوانید در

هنگام خرد کردن، بریدن و غیره بنشینید. در هنگام نشستن انرژی

کمتری نسبت به ایستادن مصرف می کنید.



✓ یخچال را به صورتی بچینید که وسایلی را که بیشتر نیاز دارید،

در دسترس باشند.

✓ بشقاب ها و ظرف ها را به جای بلند کرن، سر بدهید.

✓ میزان بلند کردن و جا به جا کردن وسایل را به حداقل کاهش

دهید.



تغذیه



- ✓ توجه داشته باشید که حفظ وزن بدن در بیماری های ریوی مهم است.
- ✓ در صورت بروز چاقی و یا کاهش وزن، برای دریافت مشاوره به متخصص تغذیه مراجعه کنید.
- ✓ در رابطه با مصرف ویتامین ها و مکمل های غذایی با پزشک خود مشورت کنید.

با توجه به مشکلات تغذیه ای که ممکن است تجربه کنید، به توصیه های زیر دقت کنید:



- ✓ در صورت بروز احساس سیری سریع، وعده های غذایی با حجم کم و در فواصل زمانی کوتاه مصرف کنید.

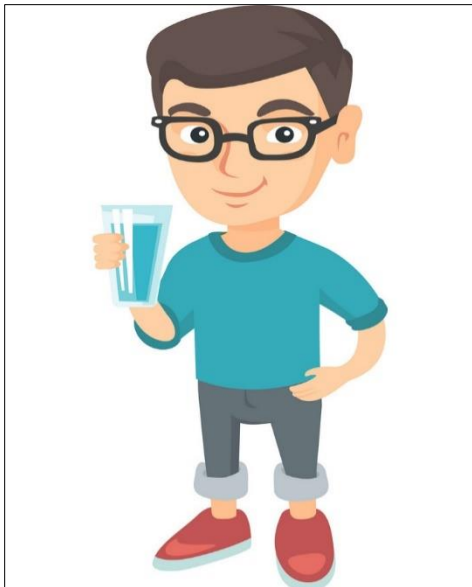
- ✓ در صورت بروز بی اشتها در طول روز ۶ تا ۸ وعده غذایی و میان وعده مصرف کنید. از غذاهای پرکالری و پرپروتئین استفاده کنید.

- ✓ در صورت بروز احساس خستگی، غذاهای سبک و نرم مصرف کنید.



- ✓ در صورتیکه احساس نفخ دارید مصرف غذاهای نفاخ و نوشیدنی های گازدار را کاهش دهید و استفاده از آدامس را محدود کنید.

- ✓ در صورت احساس تنگی نفس، قبل از مصرف غذا استراحت کنید. در هنگام غذا خوردن از صحبت های غیرضروری خودداری کنید و غذاهای نرم تر که نیاز به جویدن کمتری دارند را مصرف کنید.



✓ در صورت بروز یبوست روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات بدون کافئین مصرف کنید. مصرف غذاهای پرفیبر مثل سبزیجات را تا حد امکان افزایش دهید و در حد تحمل فعالیت کنید.



✓ در صورت بروز خشکی دهان و گلو مایعات کافی بنوشید، از خوردن غذاها و نوشیدنی های خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری کنید و بهداشت دهان خود را رعایت کنید.