

استعمال دخانیات و کشیدن سیگار
عامل اصلی بیماری شماست.



از آنجا که علائم بیماری به
آهستگی ایجاد می شود و درمان
قطعی برای آن وجود ندارد می
توانید با تغییر سبک زندگی از بدتر
شدن بیماری جلوگیری کنید.

بیمار گرمی؛ این بیماری تنفس
شما را مشکل می کند.

در این صورت شما علائمی مانند
سرفه ، خستگی، تنگی نفس که با
فعالیت بدتر می شود و خس خس
سینه را تجربه خواهید کرد.



آموزش به بیمار و خانواده

بیماری انسدادی مزمن ریوی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P007

منبع: Medlineplus.gov

- ✓ با ورزش منظم و خواب کافی استرس خود را کاهش دهید.
- ✓ در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.



جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237
روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:
1. وب سایت بیمارستان به آدرس:
<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>
2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان
صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



- ✓ از هوای بسیار گرم و بسیار سرد خودداری کنید.
- ✓ مطمئن شوید که هیچکس در اطراف شما سیگار نمی کشد.
- ✓ با استفاده نکردن از شومینه و رهایی از سایر مواد تحریک کننده، آلودگی هوا را کاهش دهید.
- ✓ در صورت تجویز اکسیژن در منزل، استفاده از سیگار خطرناک است .
- ✓ اکسیژن را از اجاق گاز و شومینه دور کنید.
- ✓ غذا های سالم مانند ماهی، مرغ و گوشت بدون چربی و همچنین میوه و سبزیجات بخورید.



- ✓ اگر سیگار می کشید، اکنون زمان ترک کردن آن است. این بهترین روش برای کند کردن آسیب ریه است.
- ✓ داروها را باید دقیق و سر ساعت مصرف کنید.
- ✓ به طور منظم ورزش کنید (پیاده روی آرام نیم ساعته) و در حین ورزش صحبت نکنید.