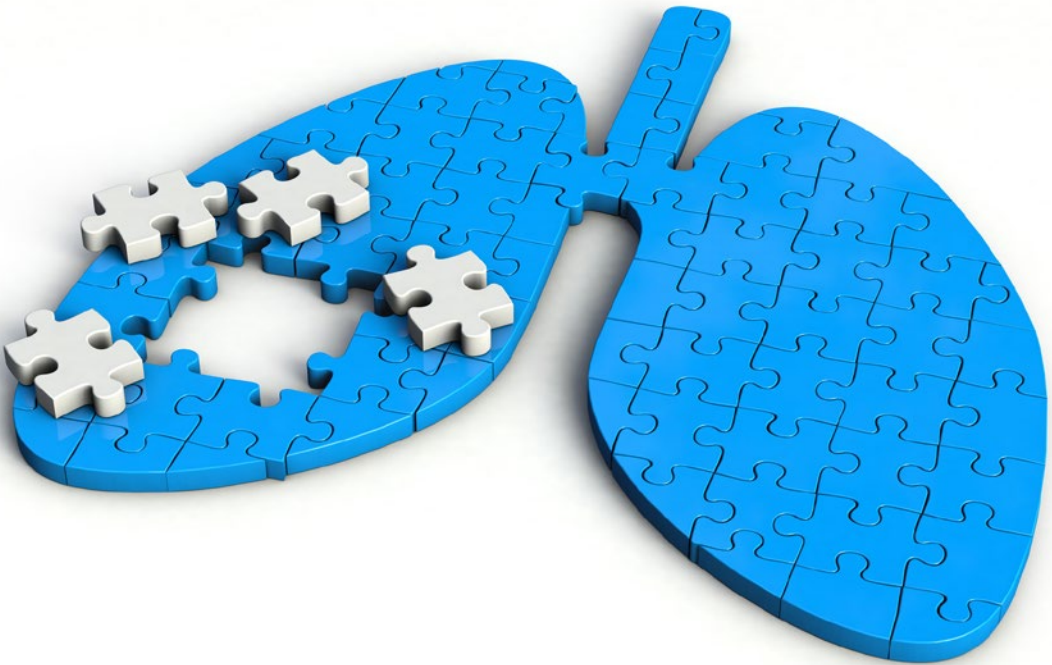


# درمان و کنترل بیماری مزمن انسدادی ریه COPD

یافتن قسمتهایی از اطلاعات که برای شما کاربرد دارد



**COPD**  
FOUNDATION®

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

فقط برای استفاده شخصی. برای سایر کاربردها مجوز لازم است.



# فهرست مطالب

1	COPD چیست؟.....
1	داروها برای افراد مبتلا به COPD.....
5	اطلاع از دوز مناسب دارو.....
5	دستگاه‌های استعمال دارو.....
9	اکسیژن درمانی.....
9	ونتیلیسیون فشار مثبت.....
12	اعمال جراحی و روندهای پزشکی برای درمان COPD.....
13	کنترل مشکل COPD: توانبخشی ریوی.....
14	کنترل مشکل COPD: پاکسازی راه هوایی.....
15	شرایطی که بر کنترل مشکل COPD شما اثرگذار است.....
19	عادات سالم برای کنترل COPD.....
21	منابع بیشتر: وبسایت‌ها و گروه‌های اجتماعی.....
21	یادداشت‌ها.....
22	منابع بیشتر: کیف کارت.....
24	برنامه اقدام COPD من.....



این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط آسترازنکا حمایت شده است.

# COPD چیست ؟

بیماری انسدادی مزمن ریه COPD یک مشکل ریوی قابل کنترل است. در صورت ابتلا به COPD، ممکن است علائمی مانند خس خس سینه، سرفه با مخاط یا بدون مخاط، سفتی قفسه سینه و سطوح پایین اکسیژن را تجربه کنید. زندگی با COPD، می تواند چالش برانگیز باشد اما با درمان و برنامه کنترل صحیح، می توانید زندگی سالم تر و شادتری داشته باشید .

COPD در حال حاضر قابل درمان نیست، اما بنیاد COPD در حال تحقیق روی این بیماری است!

## داروهای مخصوص افراد مبتلا به COPD

ارائه دهنده خدمات درمانی تان ممکن است داروهایی را برای COPD شما تجویز کند. این داروها می توانند به شکل اسپری استنشاقی، قرص یا درمان با نبولایزر باشند. گزینه های درمانی مختلفی وجود دارد. برخی از انواع رایج درمان عبارتند از:

**برونکودیلاتورهای کوتاه اثر:** این داروها از طریق اسپری استنشاقی یا نبولایزر به بیمار داده می شوند و به داخل ریه ها وارد می شوند. برونکودیلاتورهای کوتاه اثر با شل کردن ماهیچه های ریه ها عمل می کنند و کمک می کنند تا راحت تر نفس بکشید. این داروها، عملکردی خیلی سریع در رفع تنگی نفس دارند .

**برونکودیلاتورهای طولانی اثر:** این داروها از طریق اسپری استنشاقی به بیمار داده می شوند، به این صورت که به درون ریه ها وارد می شوند. این ها نیز مشابه برونکودیلاتورهای کوتاه اثر هستند زیرا ماهیچه های اطراف مجاری هوایی در ریه ها را شل می کنند و تنگی نفس را تسکین می دهند. برونکودیلاتورهای طولانی اثر به آهستگی اثر می کنند. این داروها باید یک یا دو مرتبه روزانه، طبق دستور استفاده شوند تا از علائم COPD جلوگیری کنند.



برای مراقبان: داشتن یک نسخه از لیست داروهای فرد عزیزتان در مواقع اضطراری مفید است. اطلاعاتی مانند نام، دوز، زمان مصرف دارو و سایر جزئیات مهم را قید کنید. می‌توانید نمونه‌ای از کارت کیف 22 این کتابچه ببینید.

کورتیکواستروئیدهای استنشاقی: این داروها از طریق اسپری استنشاقی یا نبولایزر به بیمار داده می‌شوند و به داخل ریه‌ها وارد می‌شوند. روش اثر کورتیکواستروئیدهای استنشاقی از طریق کاهش التهاب در ریه‌ها است. این داروها به سرعت اثر نمی‌کنند. چنین داروهایی باید هر روز، یک یا دو مرتبه در روز طبق دستور مصرف شوند. ممکن است تا زمانی که به مدت چندین روز یا هفته از آنها استفاده نکرده‌اید، تفاوتی در علائم خود احساس نکنید .

کورتیکواستروئیدهای سیستمیک: این داروها به شکل قرص خوراکی یا از طریق آنژیوکت IV در بازو، دست یا سایر قسمت‌های بدنتان به شما داده می‌شوند. این داروها برای کاهش تورم در ریه‌هایتان استفاده می‌شوند. طی مواقع عود کردن (تشدید) COPD، از این داروها برای مدت کوتاهی استفاده می‌شود.

آنتی بیوتیک‌ها: این داروها به شکل قرص خوراکی یا از طریق IV در بازو، دست یا سایر قسمت‌های بدنتان به شما داده می‌شوند. این داروها برای درمان عفونت‌های باکتریایی استفاده می‌شوند. آنتی‌بیوتیک‌ها اثری بر بیماری‌های ویروسی ندارند.

داروهای COPD خود را حتماً قبل از تمام شدنشان دوباره تهیه کنید. بهتر است حداقل چند روز قبل از اینکه به داروهایتان نیاز پیدا کنید، آنها را دوباره تهیه کنید.

## رفع چالش‌های مربوط به داروها

گاهی اوقات، ممکن است چالش‌هایی را در رابطه با داروهای COPD خود تجربه کنید. در مورد برخی از رایج‌ترین چالش‌ها گفتگو کنیم:

### عوارض جانبی

اگر با مصرف داروهای خود عوارض جانبی را تجربه کردید، با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود صحبت کنید. برخی از داروها، مانند برونکودیلاتورها ممکن است باعث ایجاد احساس وحشت‌زدگی، عصبانیت یا لرزش شوند. کورتیکواستروئیدهای استنشاقی می‌توانند باعث برفک یا عفونت‌های قارچی در دهان یا گلو شوند.



حائز اهمیت است که پس از هر دوز داروهای کورتیکواستروئیدی استنشاقی، دهان خود را با آب بشویید و غرغره کنید. این کار می‌تواند به جلوگیری از عفونت قارچی در دهانتان کمک کند.



اگر عوارض جانبی ادامه یافت، با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود برای راهنمایی مشورت کنید.

ارائه‌دهنده خدمات درمانی‌تان ممکن است برای کمک به کاهش عوارض جانبی‌تان، دوز، نوع یا دستگاه استعمال دارو را تغییر دهد. همچنین در صورت ابتلا به عفونت برفک ناشی از استفاده از کورتیکواستروئیدهای استنشاقی، می‌تواند داروهای ضد قارچ تجویز کند.



## به یاد داشته باشید که داروهای خود را هر روز مصرف کنید

مصرف منظم داروهای روزانه‌تان بدون حذف دوز بهترین راه برای حفظ سلامتی است. به خاطر سپردن مصرف داروها می‌تواند سخت باشد، اما راهکارهایی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند، از جمله اینکه:

- دارویتان را روی میز کنار تخت خود قرار دهید
- یادآورهایی را روی گوشی یا تقویم خود تنظیم کنید
- یک نسخه رایگان از My COPD Action Plan (طرح اقدام برای بیماری COPD من) را از [copdf.co/my-copd-action-plan](https://copdf.co/my-copd-action-plan) دانلود کنید

My COPD Action Plan می‌تواند در ثبت داروها و علائمتان به شما کمک کند و بگوید که برای جلوگیری از عود بیماری، چه زمانی اقدام کنید. طرح را به همراه ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود پر کنید و آن را در دسترس نگه دارید. My COPD Action Plan را هر روز، در روزهایی که خوب هستید یا بد هستید، دنبال کنید. در راهنمای تشدید بیماری متعلق به بنیاد [copdf.co/guides](https://copdf.co/guides) در مورد جلوگیری از عود COPD بیشتر مطالعه کنید.

برای مراقب: اگر فردی از عزیزانتان در به خاطر سپردن مصرف داروی خود مشکل دارد، با هم برنامه‌ای برای کمک به یادآوری به وی در نظر بگیرید. اینکه به طور منظم با عزیزان خود تماس بگیرید، می‌تواند برای اطمینان از اینکه داروهایشان را به موقع و به درستی مصرف می‌کنند و شناسایی مشکلات احتمالی سودمند باشد.

# یافتن دوز مناسب دارو

با اینکه داروهای COPD برای بهبود علائمتان استفاده می‌شوند، اما هر دارویی برای همه اثربخشی خوبی ندارد. اگر به مدت چند هفته است که از داروهای COPD خود استفاده می‌کنید و احساس بهتری ندارید، به ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود اطلاع دهید. برخی از افراد مبتلا به COPD نیاز به مصرف داروهای متفاوتی در فصول مختلف سال دارند. مثلاً اگر متوجه شدید علائم بیماری‌تان با هوای گرم و مرطوب تشدید می‌شود، ارائه‌دهنده خدمات درمانی‌تان می‌تواند داروهایتان یا دوز آن را تغییر دهد. اینکه گاهی لیست داروهای COPD شما تغییر کند، امری عادی است.



## دستگاه‌های استعمال دارو

برای کاهش علائم و بهبود تنفس، همه داروهایتان باید به درستی مصرف شوند. دانستن روش صحیح استفاده از استنشاق و نبولایزر حائز اهمیت است. بیایید در مورد انواع متفاوت و نحوه استفاده صحیح از آنها گفتگو کنیم.



## انواع اسپری‌های استنشاقی

اسپری استنشاقی با دوز اندازه‌گیری‌شده (MDI ها):  
این اسپری‌های استنشاقی شبیه به یکدیگر هستند اما گاهی اوقات روش کاربرد متفاوتی دارند. مثلاً بسیاری از این اسپری‌ها هنگامی که قوطی را به سمت پایین فشار می‌دهید، یک «پاف» از دارو را آزاد می‌کنند. سایر MDI ها با تنفس فعال می‌شوند. یعنی تا زمانی که استنشاق نکنید، پاف را آزاد نمی‌کنند. بسیاری از MDI ها باید همراه با دمیار (اسپیر) یا محفظه نگهدارنده استفاده شوند. دمیار به نگه داشتن پاف دارو در حین تنفس آهسته کمک می‌کنند. این وسیله به رساندن دارو به عمق ریه‌ها کمک می‌کند. از ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود بپرسید که آیا نیاز به استفاده از اسپیر با دستگاه تنفسی خود دارید یا خیر.

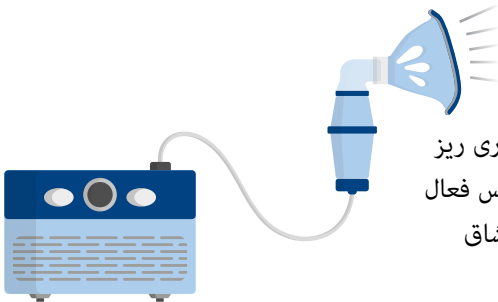
اسپری‌های استنشاقی با غبار نرم (SMI ها): استنشاق کننده های غبار نرم، پافی از دارو مانند MDI ها را آزاد می‌کنند، اما دارو آهسته‌تر از دستگاه اسپری خارج می‌شود. هنگام استفاده از SMI، باید به آرامی و عمیق نفس بکشید.

استنشاق پودر خشک (MDI ها): استنشاق کننده های پودر خشک پاف های دارویی مانند MDI را آزاد نمی‌کنند. در عوض، داروی داخل DPI پودری نرم است. هنگام استفاده از DPI، باید محکم و ثابت نفس بکشید.

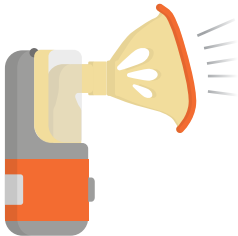
## انواع نبولایزر

اگرچه بسیاری از داروهای COPD به شکل استنشاقی در دسترس هستند، برخی درمان‌ها به صورت نبولایزر نیز در دسترس هستند. برای خرید نبولایزر از شرکتهای مراقبت خانگی و داروخانه‌ها به نسخه نیاز دارید.

انواع مختلفی از نبولایزرها برای مصارف خانگی وجود دارد. رایج‌ترین انواع عبارتند از:



**جت:** این نوع از نبولایزر با کمک متراکم‌کننده هوا غباری ریز از دارو ایجاد می‌کند. برخی از نبولایزرهای جت با تنفس فعال می‌شوند. یعنی تنها زمانی غبار خارج می‌شود که استنشاق می‌کنید.



**اولتراسونیک:** این نوع نبولایزر با استفاده از امواج صوتی اولتراسونیک، غباری نرم از دارو ایجاد می‌کند.



**تور ارتعاشی:** این نوع نبولایزر قابل حمل است. می‌توانید هنگام سفر، این نبولایزرهای دستی را همراه خود ببرید. استفاده از برخی از داروها به وسیله نبولایزرهای دارای تور ارتعاشی امکانپذیر نیست.

برای اطمینان از اینکه به درستی از نبولایزر خود استفاده می‌کنید، به دستورالعمل‌های سازنده رجوع کنید. می‌توانید در سری ویدیوهای آموزشی بنیاد COPD در آدرس <https://copdf.co/videos>، درباره انواع مختلف اسپری‌های استنشاقی و نبولایزرها اطلاعات بیشتری کسب کنید و نحوه استفاده صحیح از آنها را ببینید.

امکان اتصال برخی از نبولایزرها به گوشی یا دستگاهی دیگر وجود دارد. این «نبولایزرهای هوشمند» می‌توانند درمان شما را تحت نظر بگیرند، به شما یادآوری کنند که درمان‌های خود به علاوه امور دیگر را انجام دهید.

## رفع چالش‌های دستگاه استعمال دارو

پیدا کردن دستگاه مناسب استعمال برای داروهای شما می‌تواند زمان‌بر باشد. ممکن است متوجه شوید که استفاده از یک دستگاه خاص ناخوشایند یا بسیار دشوار است (مثلاً افراد مبتلا به آرتروز ممکن است در فشار دادن MDIها برای آزاد کردن پاف دارو دچار مشکل شوند). ارائه‌دهنده خدمات درمانی‌تان ممکن است دارویتان را به نوع دیگری از اسپری استنشاقی یا نبولایزر که استفاده آسان‌تری دارد، تغییر دهد.

درمان و تغییرات دارو بخش‌هایی عادی از درمان COPD هستند. اگر ارائه‌دهنده خدمات درمانی‌تان تغییری در داروها یا وسایل تحویل دارویتان پیشنهاد کرد، نگران نشوید. گاهی اوقات، برای کنترل بهتر علائم COPD تنها به یک تغییر نیاز دارید. اگر به هر دلیلی با داروهای خود مشکل دارید، با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود گفتگو کنید. شما در مراقبت از خود شریک هستید.



# اکسیژن درمانی

ممکن است برخی از افراد مبتلا به COPD سطح اکسیژنی پایین و نیاز به استفاده از اکسیژن مکمل (اضافی) داشته باشند. برخی از این افراد همیشه از اکسیژن درمانی استفاده می‌کنند، در حالی که برخی دیگر فقط در هنگام خواب یا انجام فعالیت‌های خاص از این درمان استفاده می‌کنند.

اگر به اکسیژن درمانی نیاز دارید، برای تعیین اینکه کدام نوع دستگاه اکسیژن‌رسانی برای شما بهترین گزینه است، ارائه‌دهنده خدمات درمانی‌تان با شما همکاری می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اکسیژن مکمل، از جمله دستگاه‌های استعمال، نکات ایمنی و موارد دیگر، به وبسایت بنیاد COPD به آدرس [copdf.co/oxygen-therapy](http://copdf.co/oxygen-therapy) مراجعه کنید.

## ونتیلیسیون فشار مثبت

اگر تنفس‌تان به اندازه کافی برای تأمین نیازهای بدن‌تان خوب نیست، یا اگر شرایط دیگری مانند آپنه انسدادی خواب دارید، شاید لازم باشد از ونتیلیسیون فشار مثبت استفاده کنید. در مورد انواع مختلف آن بیاموزیم.

## فشار مثبت مداوم راه هوایی (CPAP)

در این درمان، دستگاه فشار را از طریق ماسکی که به خوبی روی صورت یا بینی شما قرار می‌گیرد، به ریه‌هایتان وارد می‌کند. CPAP به پر از باد کردن ریه‌هایتان و کاهش زحمت تنفس‌تان کمک می‌کند. CPAP معمولاً برای درمان آپنه انسدادی خواب مورد استفاده قرار می‌گیرد که نوعی بیماری شایع در افراد مبتلا به COPD است. از CPAP می‌توان طی روز یا شب استفاده کرد.



## فشار راه هوایی مثبت دوسطحی

مانند CPAP این درمان فشار را از طریق یک ماسک محکم به ریه‌هایتان وارد می‌کند. اگرچه، ونتیلاسیون دو سطحی، دو سطح متفاوت از فشار را فراهم می‌کند، در حالی که CPAP فقط یک سطح را فراهم می‌کند. ممکن است در طول تشدید COPD برای کمک به بهبود تنفس و کاهش سطح دی اکسید کربن در خون از ونتیلاسیون دوسطحی استفاده شود. از ونتیلاسیون دو سطحی و CPAP می‌توان همراه با اکسیژن درمانی یا بدون آن استفاده کرد.

## ونتیلایون غیر تهاجمی (NIV)

در تهویه غیر تهاجمی، دستگاه با رساندن هوا و اکسیژن به ریه‌ها از طریق ماسکی محکم به تنفس شما کمک می‌کند. NIV اغلب به طور موقت و زمانی استفاده می‌شود که به سختی برای نفس کشیدن تلاش می‌کنید. این روش با CPAP و BiPAP متفاوت است، زیرا بار تنفسی شما را بر عهده می‌گیرد. این روش تضمین می‌کند که تنفستان برای دریافت اکسیژن و بازدم کربن دی‌اکسید به اندازه کافی عمیق است.

**برای مراقب:** اگر فردی از عزیزانتان در استفاده از ماسک تهویه فشار مثبت خود مشکل دارد، ابتدا سعی کنید به تنظیم تناسب آن کمک کنید. اگر تنظیم ماسک کمکی نکرد، فرد عزیزتان می‌تواند با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرد. ممکن است انواع دیگری از ماسک که سهولت تناسب بیشتری دارد، برای ایشان وجود داشته باشد.



# عمل های جراحی و روندهای پزشکی برای درمان COPD

روندهای پزشکی برای کمک به افراد مبتلا به COPD وجود دارد:

**کاهش حجم ریه با برونکوسکوپی (BLVR):** در این روش، از یک وسیله پزشکی به نام برونکوسکوپ برای قرار دادن دریچه‌هایی یک طرفه در ریه‌ها استفاده می‌شود. این دریچه‌ها به تخلیه هوا از قسمت‌هایی از ریه‌ها که به خوبی کار نمی‌کنند، کمک می‌کنند. در نتیجه آن، قسمت‌های سالم ریه‌ها بتوانند بهتر کار می‌کنند. این روش که نیازی به جراحی ندارد، برای افرادی به کار می‌رود که مبتلا به آمفیزم شدید و تنگی نفسی هستند که کیفیت زندگی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

## جراحی کاهش حجم ریه (LVRS):

در این روش قسمت‌های آسیب دیده ریه‌ها برداشته می‌شود. در نتیجه آن، قسمت‌های سالم ریه‌ها بتوانند بهتر کار می‌کنند. این جراحی برای برخی از افراد مبتلا به آمفیزم که با درمان سنتی COPD تسکین نمی‌یابند، مفید است.

## جراحی پیوند ریه: در این روش، ریه‌های آسیب

دیده با ریه‌های سالم اهدایی جایگزین می‌شوند.

این جراحی برای برخی از افراد مبتلا به COPD

که آسیب شدیدی به ریه‌هایشان وارد شده، استفاده می‌شود.

ارائه‌دهنده خدمات درمانی‌تان می‌تواند به شما بگوید که آیا هر یک از این روش‌ها برای شما مناسب هستند یا خیر.

**برای مراقبان:** اگر فرد عزیزتان برای درمان COPD خود تحت اقدامات پزشکی یا جراحی قرار می‌گیرد، ممکن است به کمک بیشتری در خانه نیاز داشته باشد. به فرد عزیزتان کمک کنید تا قبل از عمل برای این تغییرات آماده شود، تا بهبودی ایشان آسان‌تر شود.

# کنترل بیماری COPD

## توانبخشی ریوی

بسیاری از افراد مبتلا به COPD می‌توانند از برنامه توانبخشی ریوی بهره‌مند شوند. توانبخشی ریوی یک برنامه سلامت است که شامل ورزش، آموزش و حمایت اجتماعی برای کمک به بهبود علائم COPD شما می‌باشد.

در اینجا، نحوه مدیریت بهتر علائم COPD و بهبود استقامت کلی خود را خواهید آموخت. در توانبخشی ریوی، قوی‌تر می‌شوید، راحت‌تر نفس می‌کشید و زندگی سالم‌تری خواهید داشت. به صورتی که یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: ”توانبخشی ریوی بیشترین تأثیر را بر زندگی من داشته است. من از نشستن روی مبل و انتظار کشیدن برای آخرین نفسم، به راه رفتن 30 دقیقه‌ای رسیده‌ام.“



می‌توانید در وب‌سایت بنیاد به نشانی <http://copdf.co/PulmonaryRehab> یا وب‌سایت CIRCLES در <https://copdf.co/circles>، درباره برنامه‌های توانبخشی ریوی اطلاعات بیشتری کسب کنید.



# کنترل بیماری COPD:

## پاکسازی راه هوایی

بسیاری از افراد مبتلا به COPD سرفه‌های مخاطی دارند. گاهی اوقات، خارج کردن مخاط از ریه‌هایتان مشکل است. تمرین‌ها و دستگاه‌های پاکسازی راه هوایی می‌توانند به تجزیه مخاط در ریه‌هایتان کمک کنند، تا سرفه کردن راحت‌تر شود. برخی از روش‌ها و دستگاه‌های رایج پاکسازی راه هوایی عبارتند از:

**درمان PEP:** در این درمان، درون یک دستگاه کوچک دستی بازدم را انجام می‌دهید که هنگام بازدم می‌لرزد. این ارتعاشات به تجزیه مخاط در ریه‌هایتان کمک می‌کند. در حالی که این دستگاه‌ها برای بسیاری از مردم مفید واقع می‌شود، ممکن است استفاده از آن‌ها در هنگام عود بیماری بسیار دشوار باشد. اگر متوجه شدید که نفس کشیدن در دستگاه PEP شما دشوار است، یا اگر باعث تنگی نفس می‌شود، استفاده از آن را متوقف کرده و با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید.

**سرفه با گлот باز:** این تکنیک سرفه می‌تواند به شما کمک کند به طور مؤثرتری سرفه کنید. برای سرفه با گлот باز، نفس عمیق بکشید و با استفاده از عضلات شکم خود سرفه کنید. صدای سرفه با گлот باز اینگونه به نظر می‌رسد که صداهای «ها ها ها» را تولید می‌کنید. اگر قبل از اقدام به سرفه با گлот باز، چند نفس آهسته و عمیق بکشید، این سرفه می‌تواند مؤثرتر باشد.

**برای مراقب:** اگر فرد عزیزتان در سرفه کردن برای خارج کردن مخاط مشکل دارد، می‌توانید با ضربه ملایم روی سینه و قسمت بالای کمر او با دستی که مشت کرده‌اید، به او کمک کنید. این عمل می‌تواند به شکستن مخاط کمک کند تا شخص بتواند راحت‌تر سرفه کند.

# عوامل محیطی مؤثر بر COPD

عوامل زیادی وجود دارند که می توانند بر نحوه کنترل علائم COPD شما تأثیر بگذارند. اغلب، تغییرات محیطی می تواند باعث بدتر شدن علائم COPD شما شوند. این عوامل محیطی عبارتند از:

**دود سیگار و دود غیر مستقیم:** همه انواع دود می تواند وخامت علائم COPD شما را تشدید کند. اجازه ندهید دیگران در اطراف شما سیگار بکشند و اگر همسایه هایتان در حال سوزاندن برگ، چوب یا سایر زباله های حیاط هستند، پنجره های منزلتان را ببندید. اگر سیگاری هستید، برای ترک آن برنامه ریزی کنید. موفقیت در ترک سیگار ممکن است مستلزم چندین مرتبه تلاش باشد. در برگه بنیاد با عنوان «اثرات مصرف سیگار» در این آدرس <https://copdf.co/3qr4Zx>، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

**آب و هوا:** تغییرات آب و هوا و دمای شدید می تواند COPD شما را تحت تأثیر قرار دهد. در روزهای گرم و مرطوب، از وقت گذراندن بیرون منزل خودداری کنید. هوای سرد نیز می تواند بر تنفس شما تأثیر بگذارد. در فصل زمستان، هنگامی که بیرون از منزل هستید، از شال یا ماسک روی صورت خود استفاده کنید.

**آلودگی هوا:** عواملی مانند اوزون و آلودگی هوا می توانند بر کیفیت هوا تأثیر بگذارند و علائم COPD را بدتر کنند. کیفیت هوای منطقه تان اغلب در گزارش آب و هوای محلی شما قید می شود. همچنین می توانید این اطلاعات را در برنامه های هواشناسی گوشی ها پیدا کنید. اگر با خودرو شخصی سفر می کنید، از ترافیک در ساعات شلوغی و بزرگراه های شلوغ پرهیز کنید. در مواقع آلودگی زیاد شیشه های خانه و خودروی خود را بسته نگه دارید و در صورت امکان از کولر یا تصفیه کننده هوا استفاده کنید.

**برای مراقب:** حائز اهمیت است که به فرد عزیزتان کمک کنید تا از دود و مواد محرکی که می تواند COPD را بدتر می کند، پرهیز کند. اگر سیگاری هستید، در اطراف فرد عزیزتان سیگار نکشید.



# شرایطی که می‌تواند بر کنترل COPD شما اثرگذار باشد

تغییرات محیطی تنها عواملی نیستند که می‌توانند COPD شما را تحت تأثیر قرار دهند. برخی از وضعیت‌های بیماری می‌توانند کنترل COPD شما را دشوارتر کنند. بیایید در مورد این شرایط و چگونگی تأثیر آنها بر COPD بیشتر بیاموزیم.

## وضعیت‌های پزشکی و بیماری‌های همراه

افراد مبتلا به COPD، اغلب مشکلات سلامتی دیگری دارند که می‌تواند بر تنفس آنها تأثیر بگذارد به این شرایط چندابتلایی می‌گویند. برخی از چندابتلایی‌های COPD شامل این موارد است :

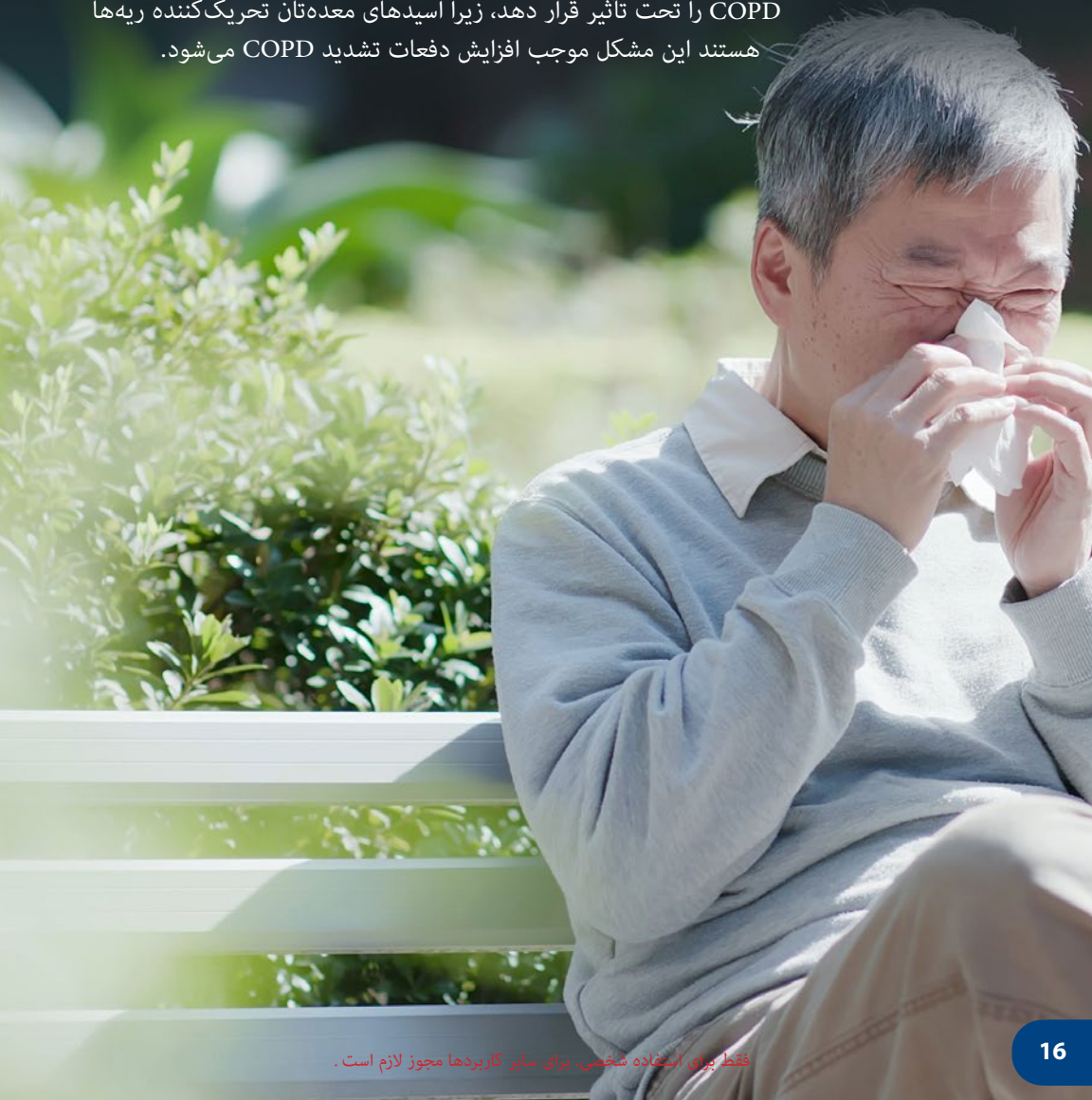
**آلرژی‌ها:** واکنش آلرژیک زمانی اتفاق می‌افتد که بدنتان به مواد موجود در محیط بیش از حد واکنش نشان می‌دهد. بدنتان با ایجاد التهاب، خارش چشم، آبریزش بینی و سایر علائم پاسخ شما می‌دهد. اگر آلرژی فصلی‌تان کنترل نشود، می‌تواند علائم COPD را بدتر کند.

**برای مراقب:** اگر فرد عزیزتان هنگام خواب خروپف می‌کند، با صدای بلند نفس می‌کشد، یا به نظر می‌رسد که در طول خواب در تنفسش وقفه می‌افتد، ارائه‌دهنده خدمات درمانی باید این موارد را ارزیابی کند. اغلب، شریک یا همسر اولین کسی است که متوجه مشکل احتمالی خواب در فرد عزیز خود می‌شود.



آپنه انسدادی خواب (OSA): در این شرایط راه‌های هوایی شما هنگام خواب مسدود می‌شود. ممکن است با سردرد از خواب بیدار شوید، در طول روز احساس خواب‌آلودگی کنید یا با صدای بلند خروپف کنید. ارائه‌دهنده خدمات درمانی‌تان می‌تواند آزمایش تست خواب (اسلیپ استادی) را پیشنهاد کند که خواب کنترل می‌شود. اگر آزمایش نشان داد OSA هستید، شاید لازم باشد که هنگام خواب از دستگاه CPAP استفاده کنید OSA در صورت عدم درمان می‌تواند اثراتی جدی بر سلامتی داشته باشد.

بیماری رفلاکس معده به مری (GERD): در این شرایط، اسید معده‌تان به سمت مری جریان پیدا می‌کند و باعث سوزش سر دل، سوء هاضمه یا سایر علائم مرتبط با معده می‌شود. GERD می‌تواند COPD را تحت تأثیر قرار دهد، زیرا اسیدهای معده‌تان تحریک‌کننده ریه‌ها هستند این مشکل موجب افزایش دفعات تشدید COPD می‌شود.



## وضعیت‌های پزشکی و چندابتلایی

**دیابت:** سطوح قند خون بدن‌تان در این عارضه غیرعادی است. قند زیاد از حد در جریان خونتان سبب عوارض جدی برای سلامت و آسیب به اندام‌هایتان می‌شود. اغلب، افراد دچار دیابت علائمی ندارند. برای اطلاع از اینکه آیا در معرض مشکلاتی مانند دیابت هستید، حتماً چکاپ سلامت‌های سالانه خود را انجام دهید.

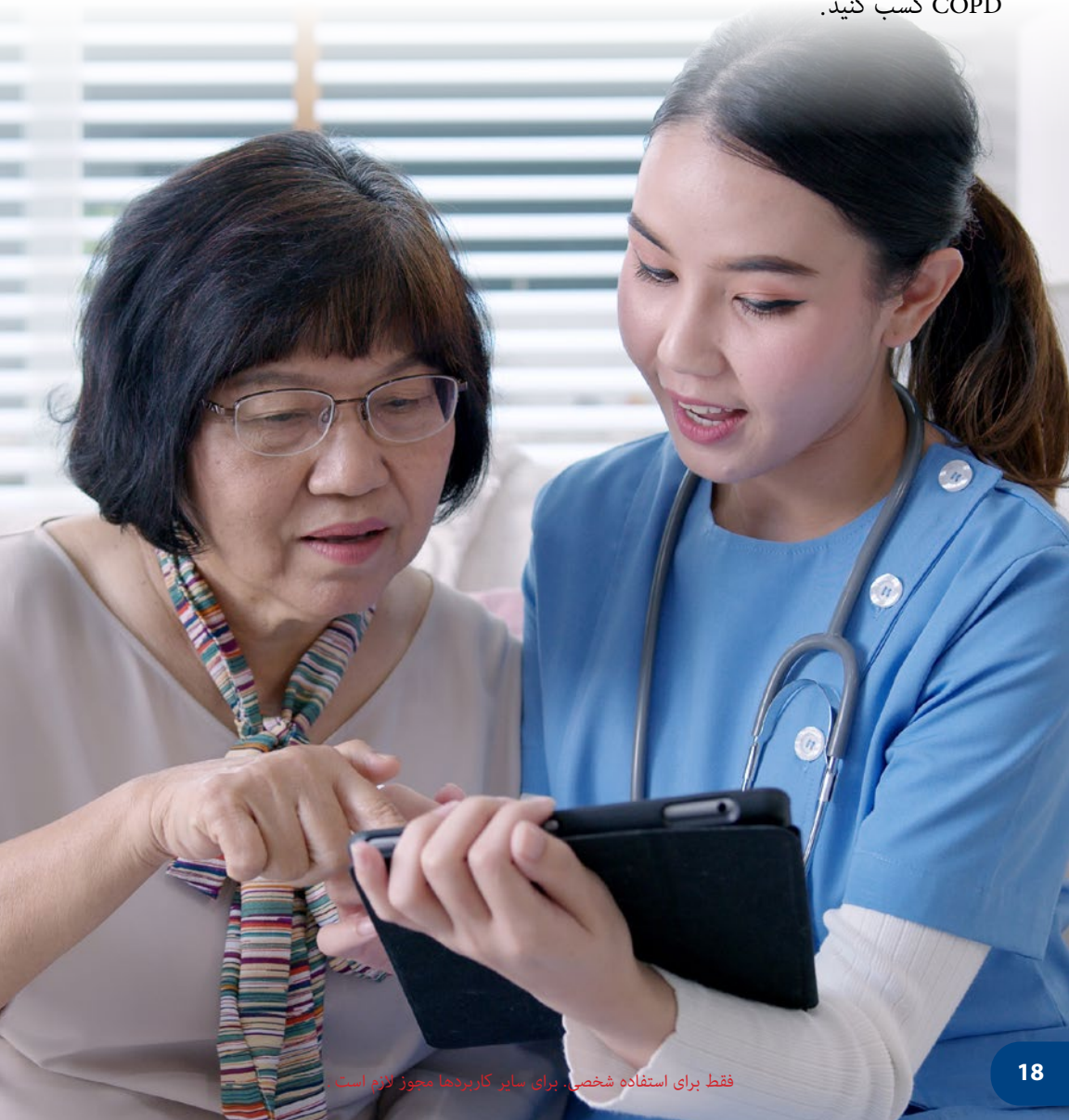
**چاقی:** افرادی که دچار اضافه وزن یا چاق هستند، در معرض چندین عارضه سلامتی جدی هستند. برنامه‌ریزی با ارائه‌دهنده خدمات درمانی برای رسیدن به وزن سالم‌تر می‌تواند شامل ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی و یا افزودن فعالیت بیشتر به برنامه روزانه‌تان باشد.

**نارسایی احتقانی قلب (CHF):** در این عارضه، قلب‌تان در پمپاژ خون و اکسیژن کافی به بدن دچار مشکل است. این عارضه می‌تواند موجب احساس تنگی نفس شود. گاهی ممکن است علائم CHF و COPD مشابه باشند، بنابراین اگر جدیداً دچار تنگی نفس شده‌اید یا تشدید شده است، حتماً با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود صحبت کنید.

**پوکی استخوان:** در این عارضه، استخوان‌هایتان ضعیف‌تر شده و تراکم آنها کم می‌شود. پوکی استخوان ممکن است به دلیل سن، ژنتیک، نوع بدن و مصرف دوزهای بالای کورتیکواستروئیدهای خوراکی برای مدت طولانی اتفاق افتد. اگر پوکی استخوان دارید، درمان‌هایی برای کمک به بهبود استحکام استخوان‌تان وجود دارد.

اگر احساس آشفتگی دارید یا بر فعالیت‌های روزانه‌تان تأثیر می‌گذارد، با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود یا متخصص سلامت روان گفتگو کنید. ایشان می‌توانند ابزارهای لازم را برای کنار آمدن با شرایطتان در اختیارتان قرار دهند.

**اضطراب و افسردگی:** زندگی با عارضه COPD می تواند موجب احساس خستگی، استرس، عصبانیت و آشفتگی در شما شود. این احساسات طبیعی است. شاید صحبت با یک دوست قابل اعتماد، عضو خانواده یا مشاور سودمند باشد. اگر احساس اضطراب یا تنگی نفس دارید، تمرینات آرامش بخش و تکنیک‌های تنفسی مانند نفس کشیدن با لب‌های جمع‌شده را انجام دهید. اطلاعات بیشتری را در صفحه مربوط به «مقابله با Coping With COPD در وب‌سایت بنیاد به نشانی <http://copdf.co/copingwithcopd>، کسب کنید. همچنین می‌توانید در انجمن آنلاین بنیاد COPD به نام COPD360social به نشانی [copdf.co/360social](http://copdf.co/360social)، ایده‌ها و پشتیبانی از سایر افراد مبتلا به COPD کسب کنید.





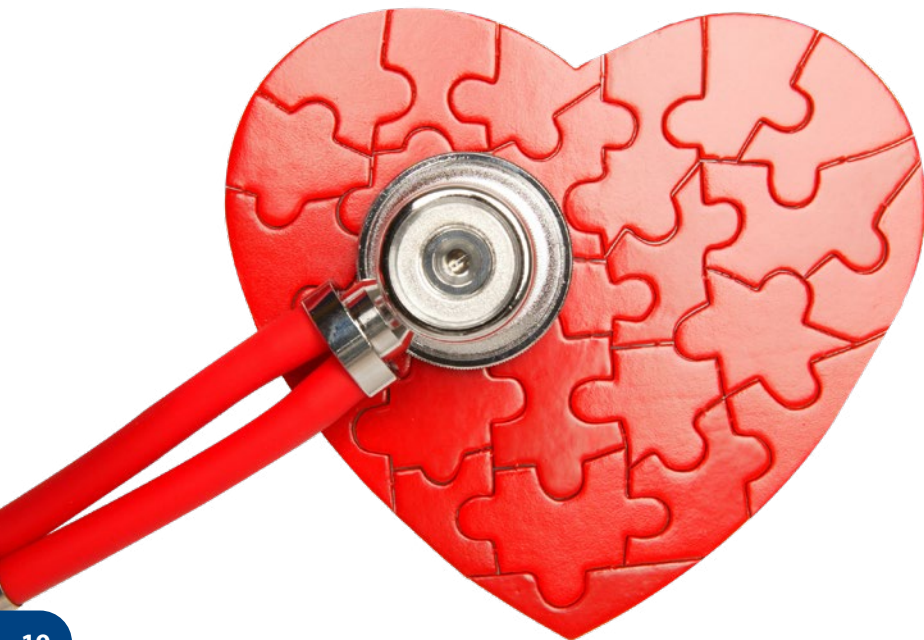
# عادات سالم برای کنترل COPD

در مورد بسیاری از عوامل و شرایطی که می‌توانند باعث تشدید COPD شوند، در این کتابچه صحبت کرده‌ایم. اما آگاهی از چیزهایی که COPD شما را تشدید می‌کند، تنها یک قطعه در معما کنترل COPD است. همچنین ایجاد عادات سالمی که می‌تواند به کنترل COPD شما کمک کند، از جمله موارد زیر حائز اهمیت است:

**چکاپ‌های سلامت:** برای اطمینان از اینکه سلامتتان در مسیر درست قرار دارد، به طور منظم - حداقل یک مرتبه در سال - به ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود مراجعه کنید. مراجعه‌های شما به کلینیک می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- تست اسپیرومتری، هر چند سال یک مرتبه
- بررسی وزن و صحبت در مورد تغذیه
- ایجاد یا بررسی برنامه اقدام COPD شما، به نام My COPD Action Plan
- تنظیم وسیله‌های استعمال دارو یا مقدار دارو
- دریافت واکسن‌های مهم مانند واکسن آنفولانزا، واکسن ذات‌الریه، و واکسن COVID-19

در طول چکاپ‌های سلامت خود، می‌توانید درباره مسائل دیگری نیز که ممکن است بر زندگی روزمره‌تان تأثیر بگذارد، مانند توانایی‌تان برای کار، دغدغه‌های مربوط به روابط خصوصی، تغییرات در زندگی اجتماعی و بی‌اختیاری صحبت کنید. هر بخش از مدیریت COPD حائز اهمیت است، حتی اگر زمانی مشکلی جزئی (یا ناخوشایند) به نظر برسد.



اگر علائمی را تجربه می‌کنید که به نظر خودتان آزاردهنده یا شرم‌آور هستند و هنگام صحبت حضوری در مورد آنها احساس ناخوشایندی دارید، در صورت وجود پورتال آنلاین، پیام خود را از این طریق به ارائه‌دهنده خدمات درمانی ارسال کنید.

**فعال بمانید و تغذیه خوب داشته باشید:** حائز اهمیت است که افراد مبتلا به COPD غذاهای سالم بخورند و فعال بمانند. برای اینکه فعال باشید و تنفس خود را بهبود ببخشید، لازم نیست به باشگاه بروید یا وزنه‌های سنگین بلند کنید. فعالیت‌های ساده مانند چند قدم پیاده‌روی در روز می‌تواند تنگی نفس‌تان را کاهش و استقامت‌تان را افزایش دهد.

**برای مراقب:** در نظر داشته باشید که همراه با فرد عزیزتان به معاینات و آزمایشات پزشکی آنها بروید. همراه داشتن شخصی > که می‌تواند یادداشت‌برداری کند، سؤال بپرسد و دستورالعمل‌ها را بنویسد، می‌تواند بسیار سودمند باشد. می‌توانید بخش یادداشت را در صفحه 21 این کتابچه ببینید.

بنیاد COPD برنامه‌ای را ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند - استقامت‌تان را افزایش دهید و - بدون نیاز به تجربه قبلی موسیقی نواختن سازدهنی را بیاموزید! برنامه **Harmonicas for Health®** روشی سرگرم‌کننده و جذاب برای تمرین تکنیک‌های تنفسی حین ساخت موسیقی و برقراری ارتباط با افراد مبتلا به COPD است در وب‌سایت [www.harmonicasforhealth.com](http://www.harmonicasforhealth.com)، اطلاعات بیشتری در مورد این برنامه کسب کنید و به تعداد فزاینده نوازندگان سازدهنی در سراسر جهان بپیوندید. قبل از شروع فعالیت‌های جدید یا ورزش، حتماً با تیم خدمات درمانی خود مشورت کنید.

در حالی که کنترل COPD گاهی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، می‌توانید امروز اقداماتی را برای کمک به بهبود علائم خود انجام دهید و با بیماری خود به خوبی زندگی کنید. مصرف غذای مقوی، فعال ماندن و مصرف صحیح داروهایتان، همه بخش‌های مهم معمای کنترل COPD هستند. می‌توانید با برنامه درمانی مناسب، زندگی سالم‌تری را هنگام بیماری COPD داشته باشید.





# گروه ها و وب سایت ها: منابع بیشتر

در وب سایت بنیاد به نشانی زیر آگاهی بیشتری کسب کنید درباره نحوه کنترل COPD:

<http://www.copdfoundation.org>

برای دریافت نسخه های رایگان و الکترونیک کتابچه ها و برگه های آموزشی، و سایر ابزارها از کتابخانه دانلودهای بنیاد به نشانی <http://copdf.co/education-materials> دیدن کنید.

با دیگران در ارتباط باشید: COPD360social جامعه آنلاین ما و مکانی برای به اشتراک گذاشتن افکار و ایده ها، پرسیدن سؤال و برقراری ارتباط با هممتایان و همچنین متخصصان است. برای پیوستن به این انجمن رایگان با جمعیت بیش از 50000 نفر به این آدرس مراجعه کنید <http://www.copd360social.org>

به شبکه تحقیقاتی تحت حمایت بیماران (COPD PPRN) بپیوندید: شبکه تحقیقاتی تحت حمایت بیماران COPD، مرجع ثبت آنلاین بنیاد COPD برای افراد مبتلا به COPD و سایر افرادی است که عواملی را گزارش می دهند که آنها را در معرض خطر افزایش COPD قرار می دهد و رضایت داده اند برای مطالعاتی که ممکن است واجد شرایط آن باشند با آنها تماس گرفته شود و نظرسنجی های کامل در مورد سلامتی و تجربه زندگی آنها با COPD انجام شود.

مدافع شوید: داستان خود را بگویید، آگاهی خود را نسبت به نیازهای جامعه COPD افزایش دهید و به اطمینان از اینکه صدایتان شنیده می شود، کمک کنید. برای کسب آگاهی بیشتر به وب سایت بنیاد COPD مراجعه کنید یا ایمیل بفرستید: [statecaptains@copdfoundation.org](mailto:statecaptains@copdfoundation.org)

## یادداشت

---

---

---

---

---

---

---

---

## منابع بیشتر: کارت کیف پول

کارت‌های کیف پول می‌توانند برای ساماندهی اطلاعات دارویی‌تان و به اشتراک‌گذاری آن با دیگران مفید باشند. این کارت کیف پول را پر کنید، آن را برش بزنید و همراه خود داشته باشید.

فقط برای استفاده شخصی. برای سایر کاربردها مجوز لازم است.

حساسیت‌های دارویی


سایر داروها


داروهای  
COPD


واکسن‌ها

تاریخ (ها):	(واکسن):
	ذات‌الریه
	آنفلوآنزا
	کوئید 19
	تولیدکننده:
	سیاه سرفه
	زونا

سابقه دارویی  
برای:

نام:
تاریخ:





نام من: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_  
نام پزشک: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_  
شماره تماس اضطراری: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

لطفاً بخش زیر را تکمیل کنید. تمام داروها و اسپری‌های استنشاقی خود را به همراه فهرست کامل به هنگام ویزیت به مطب پزشک بیاورید. در مورد توانایی خود برای انجام این فعالیت‌ها در یک روز معمولی «سبز»، فکر کنید. در هر ستون یک علامت بزنید. فعالیتی را که دوست دارید دوباره انجام دهید، در آخرین ستون (خالی) بنویسید. برای اینکه نشان دهید انجام آن فعالیت در حال حاضر چقدر دشوار است، کادر زیر را علامت بزنید. این هدف را با تیم مراقبت سلامت و خانواده خود درمیان بگذارید.

نظافت	مرتب کردن تخت	مسواک زدن	حمام کردن/ دوش گرفتن	راه رفتن	بالا رفتن از پله	کار کردن	خوابیدن	ورزش کردن	پخت و پز	

این کار را می‌توانم انجام دهم \_\_\_\_\_  
این کار را می‌توانم با محدودیت جزئی انجام دهم \_\_\_\_\_  
برای انجام این کار قلاً می‌توانم \_\_\_\_\_  
می‌توانم این کار را انجام دهم \_\_\_\_\_

دستورالعمل‌ها: برای تکمیل این بخش در مورد داروهای ویژه‌ای که برای روزهای «زرد» و «قرمز» خود مصرف می‌کنید، با پزشک خود همکاری کنید.

## روزهای سبز

### اقدام کردن

- همه داروها را طبق تجویز مصرف خواهیم کرد
- طبق برنامه معمول نوبت‌های ملاقات پزشک پیش خواهیم رفت
- طبق تجویز از اکسیژن استفاده خواهیم کرد
- به طور منظم ورزش خواهیم کرد و غذا خواهیم خورد
- از همه محرک‌های استنشاقی و روزهای هوای نامطلوب اجتناب خواهیم کرد
- هر ۶ ماه برنامه اقدام COPD خود را تجدید خواهیم کرد

### یک روز بد برای من

- تنفس من عادی است
- سرفه و مخاط من عادی است
- خواب من عادی است
- تغذیه و اشتها من عادی است
- سطح فعالیت من عادی است

## روزهای زرد

### اقدام کردن

- من فعالیت خود را محدود می‌کنم و از تنفس با اب‌های جمع‌شده استفاده می‌کنم
- داروهای معمول را طبق نسخه مصرف خواهیم کرد
- امروز این تغییرات را به پزشک‌م گزارش خواهیم داد
- داروهای خاصی\* را که با پزشک‌م از قبل تعیین شده شروع خواهیم کرد که شامل موارد زیر است:

### یک روز بد برای من

- نفسی با درجه پایین دارم در غمی برد
- استفاده از داروهای تسکین‌دهنده را بدون تسکین افزایش داده‌ام
- تغییری در رنگ، غلظت، بو یا مقدار مخاطم رخ داده است
- بیش از حد معمول خسته هستم یا مشکل خواب دارم
- وزن من از حد پیش‌تر شده یا جدیداً دچار آن شده‌ام
- بیش از حد عادی تنگی نفس می‌شوم
- احساس می‌کنم دچار سرماخوردگی هستم

## روزهای قرمز

### اقدام کردن

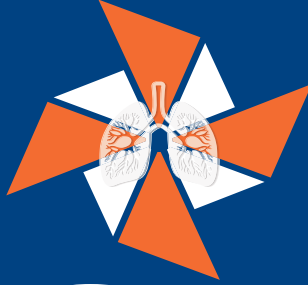
- فوراً با 911 تماس خواهیم گرفت
- این داروهای خاص\* را شروع خواهیم کرد:

### روزی بد که فوراً به کمک نیاز دارم

- من دچار سردرگسی، گیجی یا ایهام در گفتار هستم
- تنگی نفس شدید یا درد قفسه سینه دارم
- دور لب‌هایم یا انگشتانم کبود هستند
- خون سرفه می‌کنم

\*از علائم یک روز بد پس از مصرف داروهای خاص مورد نیاز نگردد، با پزشک خود مشورت کنید. معمولی برنامه اقدام COPD من فقط برای اهداف اطلاع‌رسانی است و با نیست که جایگزین برای مشاوره، تشخیص یا درمان پزشکی حرفه‌ای باشد یا پزشک خود مشورت کنید. معمولی برنامه اقدام.

برنامه عملکرد COPD را می‌توان روزانه استفاده کرد و باید هر ۶ ماه تجدید کرد.



# COPD FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

خط پشتیبانی جامعه COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط اطلاعات تنگی مجرای تنفسی و NTM: (5864) 1-833-411-LUNG

این راهنما توسط اعضای تیم بررسی راهنمای بنیاد COPD برای  
زندگی بهتر بازبینی شده است

”این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط  
آسترازنکا حمایت شده است.“

بنیاد COPD مایل است از تخصص مرجان خلیلی در ترجمه این مطالب آموزشی تشکر کند.