

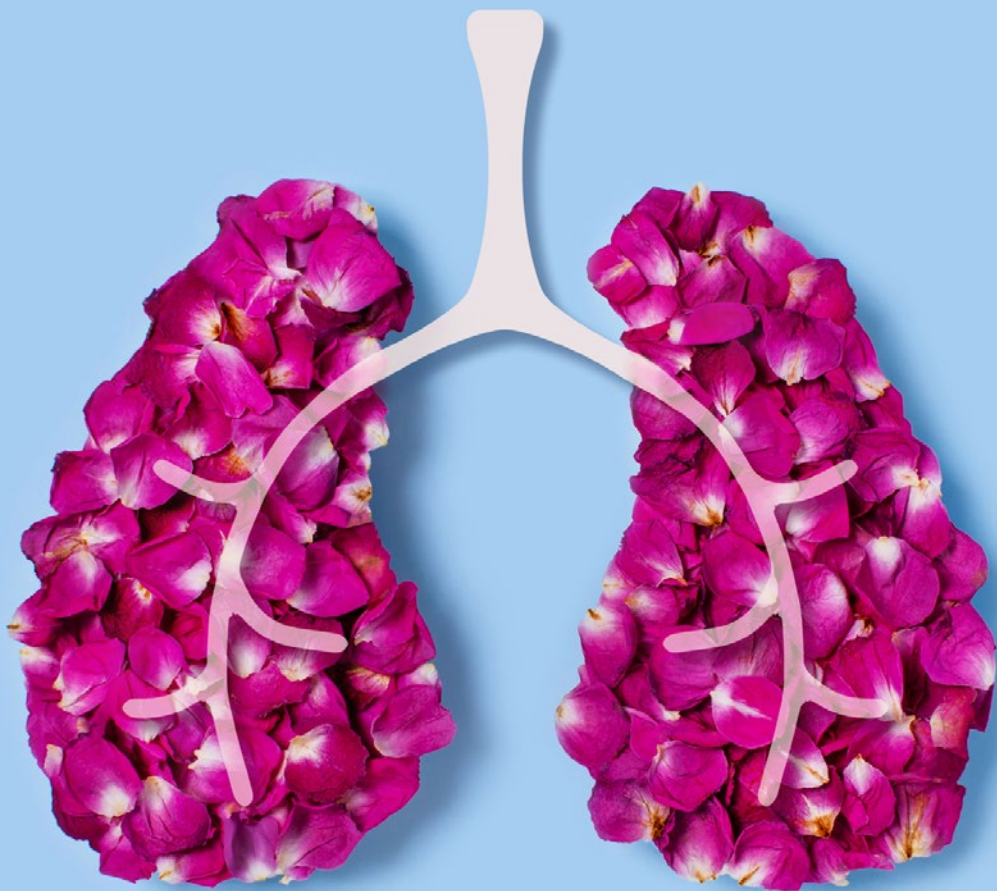
عود کردن

تشخیص و درمان عود کردن COPD



www.copdfoundation.org

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



فهرست مطالب

- 1 وخامت چیست؟
- 2 آیا این عود کردن است یا فقط یک روز بد؟
- 3 علائم هشداردهنده اولیه عود کردن
- 4 عود کردن ناشی از یک عفونت
- 5 برای جلوگیری و درمان عود کردنها برنامه ای داشته باشید
- 6 در حین عود کردن
- 7 منابع
- 8 یادداشت ها



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



عود کردن چیست؟

افراد مبتلا به بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) گاهی اوقات تشدید هایی را تجربه می کنند که ما آن را عود کردن می نامیم. عود کردن تغییری نسبت به وضعیت طبیعی شما است که اغلب به دلیل عفونت ریوی ایجاد می شود. در حین عود کردن، نفس کشیدن دشوارتر می شود. شما همچنین ممکن است سرفه، تنگی قفسه سینه، خستگی یا خس خس سینه داشته باشید.

همه عود کردن های COPD مهم هستند. گاهی اوقات ممکن است مجبور شوید به اورژانس مراجعه کنید یا یک شب در بیمارستان بستری شوید. مهم است که مراقب علائم هشدار دهنده اولیه عود کردن باشید تا بتوانید زود هنگام تشدید را تشخیص دهید و احتمالاً از بدتر شدن آن جلوگیری کنید. در این راهنما، در خصوص اینکه عود کردن ها چگونه بروز می کنند، بیشتر خواهید آموخت تا بتوانید سریع عمل کنید.



آیا این عود کردن است یا فقط یک روز بد؟

گاهی اوقات تشخیص دادن تفاوت بین تشدید COPD و یک "روز بد" دشوار است. عود کردن یا تشدید زمانی است که علائم شما بدتر شده و طولانی تر از تغییرات معمول روزانه شما باشد. بنابراین، اولین گام بودن است. COPD در تشخیص عود کردن، مراقب تغییرات علائم علائم بر اساس آب و هوا، احساسات، آلرژی، ارتفاع بالاتر، ورزش یا حتی استفاده از یک دستگاه تنفسی خالی ممکن است تغییر کند.

شما بهتر از هرکسی بدن‌تان را می‌شناسید. مهم است که در اولین نشانه تشدید با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.




علائم هشداردهنده اولیه عود کردن

علائم هشدار دهنده تشدید شدن در هر فردی می تواند متفاوت به نظر برسد. مهم است که بدانید تشدید شدن هایتان چگونه است. اگر اخیراً تشدید داشته اید، در خصوص چگونگی و احساس آن فکر کنید. چه نوع علائمی را در ابتدای بیماری خود مشاهده کردید؟ در زیر برخی از علائم هشدار دهنده اولیه تشدید شدن فهرست شده است.

- ☐ تب
- ☐ استفاده از داروهای نجات (تسکین سریع) بیشتر از معمول
- ☐ تغییر رنگ، غلظت یا مقدار مخاطی که سرفه می کنید
- ☐ خستگی غیرمعمول
- ☐ تورم جدید یا بدتر شدن آن در پاها و مچ پاها
- ☐ خس خس سینه، سرفه یا تنگی نفس بیشتر از حد معمول
- ☐ سردرد یا سرگیجه صبحگاهی
- ☐ احساس می کنید که قلب شما تند می زند یا تپش قلب دارید

چنانچه از اکسیژن استفاده می کنید، ممکن است متوجه شوید که به اکسیژن بیشتری نسبت به حالت معمول نیاز دارید

گاهی اوقات علائم شما ممکن است نشانه ای از یک بیماری جدی تر یا تشدید شدیدتری باشد. با 911 یا خدمات اضطراری محلی خود تماس بگیرید، اگر موارد زیر را دارید:

-  تنگی نفس یا درد قفسه سینه شدید.
-  لبها یا انگشتانی که آبی یا به طور غیرمعمول رنگ پریده به نظر می رسند.
-  گیجی، گم گشتگی، یا ابهام در گفتار.



جهت کمک به کاهش شانس عود کردن عفونت:

- دست های خود را مرتب بشویید و از قرار گرفتن در کنار افرادی که بیمار هستند خودداری کنید.
- واکسن آنفولانزا و واکسن ذات الریه دریافت کنید (از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در خصوص این واکسیناسیون های مهم بپرسید).
- همیشه داروهای نگهدارنده (کنترل کننده) و داروهای نجات خود را طبق تجویز ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی مصرف کنید. زمانی که احساس خوبی دارید مصرف از آنها را قطع نکنید. آنها به شما کمک می کنند تا COPD خود را کنترل کنید.
- برنامه عملیاتی My COPD را با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود پر کنید این برنامه ای است که می توانید در صورت بروز تشدید آن را دنبال کنید. یک طرح نمونه وب سایت بنیاد COPD به آدرس copdf.co/my-copd-action-plan در دسترس است

برای جلوگیری و درمان عود کردن برنامه ای داشته باشید

یک برنامه عملیاتی نوشته شده بخش مهمی از مراقبت شما است. برنامه عملیاتی My COPD شما به بخش‌هایی تقسیم می‌شود. ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی دستورالعمل‌هایی را به شما ارائه می‌دهد که برای هر بخش باید دنبال کنید. بخش‌ها مانند چراغ راهنمایی دارای کد رنگی می‌باشند:



قرمز به معنای توقف است! مراحل برنامه عملیاتی خود را دنبال کنید، طبق دستورالعمل از داروهای خود استفاده کنید و فوراً با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی تان تماس بگیرید. اگر در بخش قرمز هستید و علائم COPD شدید دارید، ممکن است نیاز باشد با 911 یا خدمات اورژانس محلی خود تماس بگیرید.

زرد به معنای کاهش سرعت است، ممکن است تشدید نزدیک باشد، بنابراین مراحل برنامه عملیاتی خود را دنبال کنید.

رنگ سبز به معنی پایداری یا خوب بودن است.

شما و ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌تان باید برنامه عملیاتی My COPD را با هم پر کنید. حداقل هر شش ماه یکبار باید تمدید شود.

در حین عود کردن

در حین تشدید، برنامه عملیاتی My COPD را دنبال کنید. برنامه شما می تواند شامل مصرف بیشتر داروهای نجات باشد یا ممکن است داروهای بیشتری به برنامه روزانه شما اضافه شود. معمولاً به افراد مبتلا به تشدید COPD نسخه ای برای کورتیکواستروئیدهای خوراکی و/یا آنتی بیوتیک تجویز می شود. در برخی موارد، ممکن است نیاز به استفاده از اکسیژن تکمیلی (اضافی) در هنگام تشدید نیز داشته باشید. اغلب این امر موقتی است.

در حالی که همیشه نمی توانید از تشدید COPD جلوگیری کنید، می توانید از بدتر شدن آن جلوگیری کنید. بسیار مهم است که مراقب علائم اولیه تشدید باشید. به علائمی مانند تشدید تنگی نفس، سرفه و تب توجه کنید. به این فکر کنید که معمولاً تنفس شما چگونه است و در اولین نشانه تغییر اقدام کنید.

هیچکس بدن تان را بهتر از شما نمی شناسد! به بدن خود گوش دهید، با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید و مهمتر از همه، برنامه عملیاتی My COPD را دنبال کنید.



ایمی خود برای انجام این فعالیت ها در یک روز معمولی انجام آن فعالیت در حال حاضر چقدر دشوار است،

نظافت	مرتب کردن نختم	مسواک زدن	دش / فتن

ایش داده ام
ست



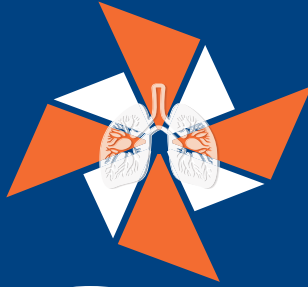
منابع

در خصوص عود کردن COPD در وب سایت بنیاد COPD به آدرس www.copdfoundation.org بیشتر بیاموزید.

برای اطلاعاتی که برای COPD و موفقیت در برابر این بیماری طراحی شده است، لطفاً از راهنمای کمک COPD برای زندگی بهتر در وب سایت copdf.co/guides دیدن کنید، برای دسترسی رایگان روی "ثبت نام" کلیک کنید.

جهت اطلاعات بیشتر در خصوص آنچه که دیگر افراد مبتلا به COPD در مورد مصرف اکسیژن می گویند، از انجمن آنلاین بنیاد COPD به نام، COPD360social در وب سایت www.copd360social.org دیدن کنید.

[illegible]



COPD FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

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.