

بیماری انسداد مزمن ریه COPD :

بیماری انسداد مزمن ریه ممکن است در نتیجه ی آمفیزم، برونشیت مزمن و یا سایر موارد ایجاد شود. که با انسداد مجاری هوایی پایینی همراه است. **مصرف سیگار**، شایع ترین علت ابتلا به این بیماری می باشد. گرسنگی میتواند حتی بدون سیگار کشیدن، سبب بروز آمفیزم گردد.

عوارض و علائم COPD:

عوارض و علائم آن شامل تنفس کوتاه، هیپوکسی مکرر، کاهش حجم بازدمی فشاری در یک ثانیه و تخریب بستر مویرگی آلوئولی می باشد. در بیماری انسداد مزمن ریه، مقدار کل هوا سریع تر خارج می شود. سوء تغذیه و تحلیل بافت ها در این بیماران، شایع است. سوء تغذیه قدرت عضلات تنفسی، ظرفیت ورزش و ظرفیت سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهد. تحقیقات نشان داده اند که دریافت مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا-۳، به علت داشتن خاصیت ضد التهابی، ممکن است سبب محافظت سیگاری ها در مقابل بیماری انسداد مزمن ریه گردد.

اهداف تغذیه درمانی در بیماران COPD

- جلوگیری از سوء تغذیه. زیرا سوء تغذیه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش میدهد.
- بهبود اشتها ی بیمار (کاهش اشتها ی بیمار ناشی از حرکت آهسته مجرای گوارشی و سرعت آهسته هضم است).

- منع مصرف غذاهای پرچرب یا غذاهای گازدار که منجر به اتساع معده میشود.

- بهبود عملکرد ریه با مکمل یاری با ویتامین آ.
-بهبود بهره ی تنفسی از طریق یک برنامه غذایی مناسب.

نکات تغذیه ای

- یک رژیم غذایی نرم (فاقد هر گونه غذای سخت یا زبر) توصیه می شود.

- مصرف سبزی های تولید کننده گاز ممنوع است، مگر آنکه به خوبی تحمل شوند.

- مصرف اسیدهای چرب امگا۳ را افزایش دهید، بعنوان مثال غذاهایی چون ماهی آزاد، مای روغنی کوچک، ماهی خال مخالی، ماهی تن و سایر منابع غذایی مانند مغز گردو،

پسته و بادام را بیشتر استفاده کنید.

- به منظور حمایت از عملکرد ریه، اجازه ی ترمیم و بهبود تشکیل بافت ها، رژیم غذایی خود را با ویتامین آ و ث همراه سازید.

منابع خوب ویتامین C: مرکبات، پرتقال، فلفل دلمه ای، لیموترش، توت فرنگی، طالبی یا گوجه فرنگی.

منابع خوب ویتامین A: سبزیجات سبز تیره و نارنجی، محصولات لبنی به مقدار زیاد و روغن ماهی و جگر.

- جهت متابولیسم انرژی ویتامین های ب - کمپلکس مورد نیازند. منیزیم نیز نقش مهمی دارد.

منابع اصلی منیزیم سبزیجات برگ سبز و مغزجات میباشد. - به منظور کاهش خستگی، از وعده های غذایی کوچک و مغذی در فواصل کوتاه استفاده کنید.

سوپ جوجه (مرغ) می تواند وضعیت شما را بهبود دهد
- دریافت مایعات باید فراوان باشد به خصوص اگر بیمار تب دار است. به طور کلی میزان مایعات دریافتی معادل ۸ لیوان یا بیشتر در روز است.

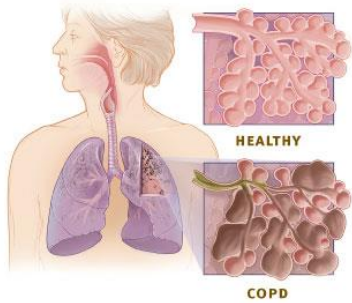
- مایعات را بین وعده های غذایی مصرف کنید تا دریافت مواد مغذی را افزایش دهد. نوشیدنی های کافئین دار از قبیل چای و قهوه و نوشابه های کافئین دار را به مقدار متعادل مصرف کنید زیرا ممکن است سبب تشدید حالات عصبی گردد.

-**غذاهای حاوی سدیم بالا باید محدود شوند**، شامل: کالباس، سوسیس، دل و جگر، رب، کرفس، غذاهای فرآوری شده، زیتون، خیارشور، سوپهای کنسرو شده، ماهی دودی، چپیس و نمک (از مصرف نمک اضافی در خوراک ها و استفاده از نمکدان سر سفره پرهیز کنید).

-پتاسیم دریافتی باید افزایش یابد.

میوه های با پتاسیم بالا مثل آلو بخارا، انجیر، پرتقال، انار، خرما، زردآلو تازه یا کمپوت، شلیل، کیوی، گرمک، خربزه، گلابی، موز، نارگیل، خرمالو و طالبی. سبزیهای دارای پتاسیم بالا مانند سیب زمینی، براکلی، اسفناج، رب گوجه فرنگی، بادمجان، ریواس، شلغم، قارچ، کدو، کرفس، کلم پخته، نخود سبز، هویج و گوجه فرنگی می باشد.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



موضوع:

پمفلت: تغذیه در COPD

تهیه کننده:

رقیه سیفی (سرپرستار داخلی)

تاریخ تهیه: بهار ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: سه سال بعد

منبع: برونر سودارث

کار گروه آموزش بیمار و خانواده بخش داخلی

آبیز بیشتر است.

نکاتی در مورد افزودن پروتئین به یک رژیم غذایی:

- پروتئین را میتوان به غذاهای متعددی بدون افزایش تعداد غذاهای مصرفی، اضافه کرد.

- پودر شیر بدون چربی را به مقادیر شیر معمول دریافتی اضافه نمایید یا ۱ لیوان پودر شیر خشک به حدود یک لیتر شیر بیفزایید. این کار، ۲۸۶ کیلوکالری و ۱۵ گرم پروتئین به شیر می افزاید. این شیر با قدرت دوبرابر است.

- پودر شیر را به غلات سرد یا گرم، تخم مرغ، سیب زمینی له شده، انواع سوپ، آبگوشت، انواع گوشت های همبرگری و چرخ شده، دسرها و کیک ها بیفزایید.

- کم کم شیر را جایگزین آب نمایید. به سوپ ها، غلات، پودینگ، کاکائو و سوپ های کنسرو شده، شیر اضافه کنید.

- گوشت چرخ شده یا خرد شده به سوپ و دسر بیفزایید.

- به انواع سس، سبزی ها، سوپ ها، دسرها و سیب زمینی پوره شده، پنیر یا خرده پنیر بیفزایید. به پیتزا پنیر اضافه نمایید.

- از دسرهای حاوی تخم مرغ نظیر کیک اسفنجی، کاستارد تخم مرغی، پودینگ نان یا پودینگ برنج استفاده نمایید.

- می توان کراکر ها، سیب، کرفس، گلابی و موز را با کره ی بادام زمینی آغشته نمود.

- ماست را با میوه یا همراه سس و موادی که به عنوان سس به غذاها اضافه می شود، مخلوط نمایید.

- از مخلوط پنیر ، مرغ یا بوقلمون و تخم مرغ قطعه شده ، سالاد تهیه کنید.

منبع:

NUTRITION AND DIAGNODID RELATED CARE
By: Sylvia Escott-Stomp, MA, RD, LDN

- مقدار فیبر دریافتی در روز باید افزایش پیدا کند. برای این منظور از نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی فراوان استفاده کنید.

-دقت شود که خوردن غذاهای سرد یا گرم ممکن است باعث ایجاد سرفه شود.

- جهت رفع سوء تغذیه، یک رژیم غذایی پرکالری و پرپروتئین و نسبتا پرچربی لازم است ولی باید میزان کربوهیدرات دریافتی تا حدودی کاهش یابد تا بار و بهره تنفسی در حدمطلوب حفظ شود.

انرژی و پروتئین دریافتی خود را افزایش دهید. نکاتی در مورد افزودن کالری به یک رژیم غذایی:

- چربی ها میتوانند در غذاهایی چون کره یا مارگارین، خامه، خامه ترش، انواع آبگوشت، سس سالاد و روغن نرم خوراک پزی، مورد استفاده قرار گیرند. کره را به غذاهای گرم نظیر سوپ ها، سبزی ها، سیب زمینی پخته شده، غلات پخته شده و برنج، اضافه کنید. نان داغ را با کره ی ذوب شده و مربا مصرف نمایید.

- مایونز را می توان به سالاد یا ساندوچ اضافه کرد.

- خامه ترش یا ماست ترش را میتوان به همراه سبزی هایی چون سیب زمینی، انواع لوبیا، هویج و اسفناج استفاده کرد. خامه ترش یا ماست را میتوان در آبگوشت یا سس سالاد یا همراه میوه استفاده کرد.

- غسل را روی نان برشته بمالید، داخل چای بریزید و یا با غلات مصرف کنید.

- مواد غذایی را سرخ کنید (به عنوان مثال مرغ، گوشت، ماهی). ارزش کالری غذاهای سرخ شده از غذاهای نپخته یا