



بسمه تعالی

## پیشگیری از بیماریهای تنفسی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۹۵ / ۱۰ / ۱۰

کد: ۷-۹

باشد ویتامین C بیشتری دارد و طول مدت درمان را کوتاهتر می کند.

۹. ماست بخورید : باکتری های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم ایمنی شده که با بیماری مبارزه می کند.

۱۰. مصرف الکل را قطع کنید : مصرف الکل کبد را که اولین سیستم تصفیه کننده بدن است را تخریب کرده و این به این معناست که تمامی انواع میکروبها بدن شما را به سرعت ترک نخواهند کرد.

۱۱. راحت و آسوده باشید : اگر شما بتوانید آرامش داشته باشید می توانید سیستم ایمنی خود را به هنگام نیاز فعال کنید.

۱۲. غرغره کردن نمک : این کار باعث مرطوب شدن گلو و بهبودی موقت می شود. این کار را با استفاده از یک قاشق چایخوری نمک داخل یک استکان آب ولرم و روزانه حدود ۴ بار انجام دهید.

منبع: ۱- Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

۷. سیگار نکشید: آمار نشان می دهد که سیگاری ها دچار سرماخوردگی های بیشتر و مکرر می شوند حتی نزدیک به افراد سیگاری بودن بطور واضح سیستم ایمنی را از بین می برد. دود راههای هوایی بینی را خشک کرده و مژک های آنرا فلج می کند . مژک های موهای ظریفی هستند که مخاط بینی و ریه ها را پوشانده و با حرکات موجی شکل خود ویروس های سرماخوردگی را از مجاری بینی خارج می کنند . یک سیگار مژک ها را برای ۳۰-۴۰ دقیقه فلج می کند.

۸. غذاهای گیاهی مصرف کنید: مواد طبیعی موجود در گیاهان باعث افزایش ویتامین های بدن می شود. بنابراین میوه و سبزیجات سبز تیره ، قرمز و زرد مانند اسفناج ، کاهو ، هویج ، گوجه فرنگی ، سیر و ... مصرف کنید . آب پرتقال هرچه تازه تر

بیماری تنفسی که عموماً در ارتباط با بیماری ریوی است شامل گروهی از بیماری‌ها هستند که از طریق درگیر کردن بخش یا قسمت‌هایی از دستگاه تنفس باعث اختلال در عملکرد ریه‌ها می‌گردند.

عواملی که باعث ایجاد بیماری تنفسی می‌گردند یا در تسریع روند بیماری‌های تنفسی نقش دارند شامل:

\* مصرف سیگار

\* آلودگی هوا

\* ذرات ریز غبارهای صنعتی

\* سابقه قبلی بیماری تنفسی

\* رعایت نکردن اصول بهداشتی

\* بیماری‌های قلبی

\* دیابت

\* عوامل ژنتیکی

\* سن کم (مثلاً در نوزادان و کودکان)

\* فرآیند پیری

\* چاقی

\* اعتیاد به الکل

\* سابقه خانوادگی بیماری سل

\* خانواده‌های پرجمعیت

\* در معرض مواد شیمیایی و گرد و غبار قرار گرفتن

\* مصرف برخی از داروها

\* تزریق خون

\* بستری شدن در بیمارستان به هر علتی

\* ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن

\* ضایعات قفسه سینه

\* صعود به ارتفاعات بالا یا پرواز در ارتفاعات

\* بیماری‌های عفونی

\* آسپیراسیون ریوی

\* سوختگی‌ها

برای پیشگیری از بیماری‌های تنفسی به طور کلی باید

اقدامات زیر را انجام داد:

۱. دست‌های خود را بشوئید: میکروب‌ها می‌توانند برای

ساعت‌ها و در بعضی موارد هفته‌ها زنده باقی‌مانده و سپس

به فرد بعدی که آن اشیاء را لمس می‌کند منتقل شود.

بنابراین باید دست‌های خود را مکرراً بشوئید.

۲. صورتتان را لمس نکنید: لمس صورت کودکان راه اصلی ابتلای آنان به سرماخوردگی بوده و همچنین موجب انتقال سرماخوردگی از آنان به والدینشان می‌باشد.

۳. مقدار زیادی مایعات بنوشید: آب سیستم بدن شما را شستشو داده و باعث خروج سموم از بدن شما می‌شود. یک فرد بالغ سالم بطور متوسط روزانه ۸ لیوان مایعات نیاز دارد.

۴. از سونا استفاده کنید

۵. از هوای آزاد استفاده کنید: اکثریت افراد در زمانی که هوا سرد است در خانه و محوطه‌های بسته می‌مانند بنابراین میکروب‌های بیشتری در اطاق‌های خشک و شلوغ در حال گردش است.

۶. ورزش‌های آیروبیک را به طور منظم انجام دهید: این ورزش‌ها باعث افزایش سلولهای مقابله‌کننده با ویروس در بدن می‌شود.