

ریه یک عضو مهم تنفسی است، پس با سالم نگه داشتن ریه به حفظ سلامت خود کمک کنید.

### توصیه هایی برای حفظ سلامتی ریه و سالم

#### نگه داشتن ای عضو مهم

#### • **عدم مصرف سیگار**

سیگار علت اصلی سرطان ریه و بیماریهای مزمن ریوی است، دود سیگار می تواند تنفس را دشوار کرده و باعث التهاب مزمن ریه شود. دود سیگار به مرور زمان بافت ریه را از بین می برد و ممکن است باعث تغییراتی شود که به سرطان تبدیل شوند.

#### • **اجتناب از قرار گرفتن در معرض**

#### **آلاینده ها و آلودگی هوا**

✓ از قرار گرفتن در محیط هایی که در آن افراد دیگر دخانیات مصرف می کنند، خودداری کنید، چون این کار باعث ایجاد یا بدتر شدن مشکلات ریه می گردد.

✓ از قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی در محل کار یا خانه اجتناب نمایید.

✓ در روزهایی که آلودگی هوا وجود دارد، از ورزش و یا تردد در هوای باز خودداری کنید.

✓ از قرار گرفتن در برابر عوامل حساسیت زا بپرهیزید.



#### • **پیشگیری از عفونت ها**

جهت محافظت از خودتان این کارها را انجام دهید.

✓ دستان خود را با آب و صابون مرتب بشویید.

✓ اگر نمی توانید دست ها را مرتب بشویید، از پاک کننده هایی که بر

پایه الکل هستند می توانید استفاده کنید.

✓ از قرار گرفتن در جمعیت شلوغ در طول فصل سرما اجتناب نمایید.

✓ بهداشت دهان را رعایت نمایید.

✓ حداقل دو بار در روز مسواک بزنید.

✓ حداقل هر شش ماه به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

✓ در فصل هایی که عفونت تنفسی شایع تر است، از دست دادن و روبوسی با دیگر افراد خودداری کنید.

✓ طبق نظر پزشک خود، واکسیناسیون انجام دهید.

✓ در صورتیکه مبتلا به بیماری شدید، فاصله خود را از دیگران حفظ کرده و از رفتن به مدرسه یا محل کار خودداری نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

### توصیه هایی برای حفظ سلامتی ریه



#### تهیه کننده:

مرضیه امیری-کارشناس پرستاری  
افسون توفیق- کارشناس ارشد پرستاری

#### تایید کننده:

دکتر رامین رادمهر- پزشک عمومی

#### منابع:

داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-292/A

دیگر، مصرف میوه و سبزیجات تازه می تواند این خطرات را کاهش دهد. میوه های تازه و خام بهترین راه برای بدست آوردن آنزیم ها، ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و .... هستند که باعث راحت تر شدن تنفس می شوند.



### • علائمی که باید جدی گرفته شوند

- ✓ تنگی نفس شدید در طول فعالیت های روزمره
- ✓ درد هنگام تنفس
- ✓ سرگیجه در فعالیت
- ✓ سرفه های مداوم
- ✓ ورزش کردن با درد و تنگی نفس
- ✓ احساس درد در راههای تنفسی

### • برنامه سلامتی منظمی داشته باشید.

- ✓ معاینه منظم پزشکی داشته باشید.
- ✓ ورزش و فعالیت های منظم داشته باشید. ورزش ایروبیک و هوازی به بهبود ظرفیت ریه ها کمک می کند. حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت ورزشی مانند پیاده روی سریع و یا دوچرخه سواری از بهترین گزینه می باشد.
- ✓ نوشیدن کافی آب و مایعات، مایعات کافی باعث رقیق شدن ترشحات مخاط شده و خروج مواد زائد را آسانتر می نماید.
- ✓ خندیدن باعث افزایش ظرفیت ریه ها می شود و باعث می شود هوای تازه به میزان کافی وارد ریه ها شود.

### • مصرف سبزیجات و میوه جات

مصرف غذاهای چرب، ریسک ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد، از طرفی