

# L.A. Cares About COPD®

یک برنامه آموزشی و حمایتی برای افراد مبتلا به COPD



**L.A. Care®**



**پرسشی دارید؟  
به راهنمایی نیاز دارید؟  
با ما تماس بگیرید!**  
برای گفتگو با یک مربی بهداشت،  
لطفا تماس بگیرید با:



**اداره آموزش‌های بهداشتی**  
**(TTY 711) 1.855.918.0918**  
دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 4 بعدازظهر



**خط مشاوره پرستاری**  
**1.800.249.3619 (TTY 711)**  
24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته

# فهرست مطالب

4	شماره تلفن‌های مهم
5	COPD چیست؟
6	COPD چه احساسی دارد؟
6	چه چیز باعث COPD می‌شود؟
7	چه کسی به COPD مبتلا می‌شود؟
7	COPD چگونه تشخیص داده می‌شود؟
8	COPD چگونه درمان می‌شود؟
9	ترک سیگار
9	دلایل من برای ترک
9	تعیین تاریخ برای ترک سیگار
10	تاریخ ترک من
11	از دود تنباکو و سایر آلاینده‌های هوا دوری کنید
12	یک سبک زندگی سالم داشته باشید
12	رژیم غذایی و ورزش
15	همکاری با پزشک‌تان
16	نمونه پرسش‌هایی که باید از پزشکتان پرسید
17	دارو
17	برونکودیلاتورها
17	استروئیدها
17	از عفونت‌های ریه دوری کنید
17	استفاده از اکسیژن
18	منابع مهم
18	Health in Motion™ من
18	خط مشاوره L.A. Care
19	مراکز منابع محلی L.A. Care
20	منابع

# شماره تلفن‌های مهم



اگر سؤالاتی دارید یا به کمک و راهنمایی نیاز دارید، با گروه مراقبت COPD خود تماس بگیرید. شماره تلفن‌های آنها را برای موارد اضطراری در دسترس قرار دهید.



## شماره تلفن‌های مهم

پزشک: \_\_\_\_\_

برنامه درمانی: \_\_\_\_\_

داروخانه: \_\_\_\_\_

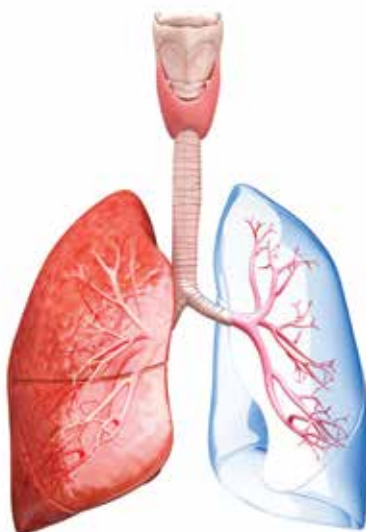
سازمان سلامت خانگی/اکسیژن: \_\_\_\_\_

تأمین‌کننده: \_\_\_\_\_

طرف تماس اضطراری: \_\_\_\_\_

زبان دیگر: \_\_\_\_\_

**COPD** حروف اختصاری «بیماری انسداد مزمن ریه» (Chronic obstructive pulmonary disease) است. گروهی از بیماری‌ها است که بر ریه‌ها اثر می‌کنند و ممکن است تنفس را سخت کنند. درمانی برای COPD وجود ندارد ولی تغییر سبک زندگی و درمان‌ها ممکن است باعث شوند احساس بهتری داشته باشید، فعال‌تر بمانید، و پیشرفت بیماری را کند کنید. دو نوع اصلی COPD وجود دارد:



**1** **آمفیزم** بر کیسه‌های کوچک هوا اثر می‌کند. به تدریج کیسه‌های هوا سفت می‌شوند و اجازه نمی‌دهند اکسیژن و دی‌اکسید کربن به خون وارد و از آن خارج شود.

**2** **برونشیت مزمن** بر مجراهای بزرگ و کوچک هوا اثر می‌کند. مجراهای تنفسی متورم و پر از خلط می‌شوند. خلط ممکن است مجراهای تنفسی را مسدود و تنفس را سخت کند.

شما همچنین ممکن است به یک یا هر دو نوع COPD مبتلا شوید. این بیماری آهسته‌آهسته آغاز می‌شود و با گذشت زمان بدتر می‌شود. تشخیص زودهنگام COPD بهترین فرصت برای درمان بیماری و کاهش سرعت پیشرفت است. درمان بر تسکین علائم و جلوگیری از بدتر شدن بیماری تمرکز می‌کند.

# COPD چه احساسی دارد؟

## علائم COPD عبارتند از:

- سرفه کردن یا خس خس کردن که متوقف نشود
- تنگی نفس
- خلط بیش از حد
- سختی در تنفس عمیق
- احساس ضعف یا خستگی
- کاهش وزن
- تورم قوزک‌ها، پاها یا ساق‌های پا

## چه چیز باعث COPD می‌شود؟

سیگار کشیدن مهم‌ترین دلیل COPD در ایالات متحده است. سایر عوامل خطر عبارتند از:

- آلاینده‌های هوا در فضای بسته
- ژنتیک (سابقه خانوادگی)
- سابقه عفونت‌های تنفسی



# چه کسی به COPD مبتلا می‌شود؟

همه ممکن است به COPD مبتلا شوند، ولی بعضی افراد در معرض خطر بیشتر هستند:

- ❖ زنان
- ❖ اشخاص 65 سال به بالا
- ❖ بومیان آمریکا یا بومیان آلاسکا و غیرهیسپانیک‌های چندرگه
- ❖ سیگاری‌ها یا سیگارهای سابق
- ❖ افراد مبتلا به آسم

دلایل زیادی وجود دارد که زنان ممکن است بیش از مردان مبتلا شوند. این بیماری معمولاً در زنان دیرتر از مردان تشخیص داده می‌شود، یعنی زمانی که درمان آن سخت‌تر است. زنان همچنین ممکن است بیشتر تحت تأثیر تنباکو و آلودگی محیط سر بسته قرار گیرند.

## COPD چگونه تشخیص داده می‌شود؟

از یک تست ساده به نام اسپیرومتری می‌توان برای سنجش عملکرد ریه استفاده کرد. این تست می‌تواند COPD را در هر فرد دارای مشکلات تنفس تشخیص دهد. پزشک شما همچنین ممکن است از تصویر اشعه ایکس سینه، تست‌های خون یا اسکن‌های سینه برای کمک به تشخیص COPD استفاده کند.



# COPD چگونه درمان می‌شود؟

## اهداف درمان COPD عبارتند از:

❖ تسکین علائم بیماری

❖ کاهش سرعت پیشروی بیماری

❖ بهبود توانایی فعال ماندن

پزشکتان در یافتن برنامه معالجه مناسب با شما همکاری خواهد کرد. درمان به کاهش علائم بیماری شما و جلوگیری از بدتر شدن بیماری کمک می‌کند. گزینه‌های درمان که پزشکتان ممکن است درباره‌شان به شما توضیح دهد عبارتند از:

❖ ترک سیگار

❖ دوری از دود تنباکو و سایر آلاینده‌های هوا

❖ بازپروری سیستم تنفسی (برنامه‌های ویژه برای سلامت ریه)

❖ مصرف دارو

❖ پرهیز از عفونت‌های ریه

❖ استفاده از اکسیژن





# سیگار کشیدن را ترک کنید



ترک سیگار ممکن است یکی از سخت‌ترین کارهایی باشد که در زندگی‌تان انجام دهید، ولی در عین حال اگر مبتلا به COPD هستید، یکی از بهترین کارهاست. مرحله نخست شامل فکر کردن درباره علت ترک سیگار و ایجاد برنامه‌ای برای آغاز آن است.

## دلایل من برای ترک

### تعیین تاریخ برای ترک سیگار

یک روز را تعیین کنید که برایتان مهم است، مثلاً تاریخ تولد، سالگرد یا روز تعطیل. با انجام کارهای زیر، روز ترک‌تان را برنامه‌ریزی کنید:

- ❖ دور ریختن همه سیگارهایتان
- ❖ تمیز کردن دندان‌هایتان
- ❖ تمیز کردن لباس‌ها، خانه و اتومبیل‌تان
- ❖ اطلاع دادن به خانواده‌تان که در حال ترک هستید
- ❖ تماس با Kick It California - یک برنامه تلفنی رایگان ترک سیگار؛ با **1.800.300.8086** تماس بگیرید یا به <https://kickitca.org> مراجعه کنید

# سیگار کشیدن را ترک کنید

## تاریخ ترک من:

در روز ترک سیگار آماده باشید تا زمانی که می‌خواهید سیگار بکشید، کار دیگری انجام دهید. به جای سیگار کشیدن:

10 بار نفس عمیق خواهیم کشید



با یکی از دوستان تماس خواهیم گرفت



آدامس خواهیم جوید



دندان‌هایم را مسواک خواهیم زد



پیاده‌روی خواهیم کرد



دلایلم برای ترک را مرور خواهیم کرد



یکی دیگر از دلایل سخت بودن ترک این است که به عادت تبدیل می‌شود. عادت کاری است که بدون فکر کردن، آن را انجام می‌دهید، مانند سیگار کشیدن هنگام نوشیدن قهوه در اول صبح. بعضی تغییراتی را که می‌توانید در برنامه مرتب روزانه‌تان انجام دهید، در اینجا فهرست کنید:

من صبح‌ها به جای قهوه چای خواهیم نوشید (مثال)

# از دود تنباکو و سایر آلاینده‌های هوا دوری کنید

از کیفیت هوا مطلع باشید. اگر هوای بیرون آلوده است، بیشتر اوقات را در داخل سپری کنید. در صورت نیاز ماسک بزنید. روش‌های دیگر برای تمیز نگه داشتن هوای فضای سر بسته عبارتند از:

❖ درخواست از دوستان و خانواده برای سیگار نکشیدن در خانه‌تان.

❖ تمیز کردن مرتب کف زمین و کشیدن جاروبرقی. تمیز نگه داشتن کف زمین به کاهش گرد و غبار، موهای حیوان خانگی، و سایر عوامل آلرژی‌زا کمک می‌کند.

❖ درخواست از افراد برای برداشتن یا تمیز کردن کفش‌هایشان روی یک پادری، پیش از وارد شدن به خانه‌تان. کفش‌ها ممکن است همه نوع کثیفی و آلودگی با خود حمل کنند.

❖ وجود سرب و رادون (ماده رادیواکتیو) را در خانه‌تان کنترل کنید.





## رژیم غذایی و ورزش

عادات تغذیه سالم برای افراد مبتلا به COPD مهم هستند. یک رژیم غذایی سالم، در عین حال که یک درمان نیست، از ابتلای شما به عفونت‌ها که می‌توانند COPD را در شما بدتر کنند جلوگیری می‌کند. دستورات عمل‌های عمومی رژیم غذایی برای افراد مبتلا به COPD عبارتند از:

- ❖ خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه به رنگ تیره/روشن
- ❖ انتخاب چربی‌های سالم مانند آووکادو، آجیل، تخمه‌ها، زیتون و روغن زیتون و پروتئین‌های کم‌چرب مانند ماهی و باقلاها
- ❖ محدود کردن غذاهای پر نمک/سدیم مانند غذاهای کنسروی و غذاهای بیش از حد فرآوری شده
- ❖ نوشیدن مقدار زیاد مایعات در طول روز



# یک سبک زندگی سالم داشته باشید

اگر به دلیل تنگی نفس یا خستگی در غذا خوردن مشکل دارید، این روش‌ها را امتحان کنید:

- 1 خوردن وعده‌های غذایی کوچکتر با دفعات بیشتر
- 2 خوردن وعده غذایی اصلی در ساعات اولیه روز
- 3 نشستن راحت در یک صندلی با پشتی بلند برای کاستن فشار از ریه‌هایتان
- 4 انتخاب غذاهایی که آماده کردن‌شان سریع و آسان است

افراد مبتلا به بیماری مزمن ریه معمولاً از ورزش کردن دوری می‌کنند. با این حال، مقدار و نوع مناسب ورزش فواید زیادی دارد. این کار می‌تواند توان قلب و عضله شما را تقویت کند، میزان انرژی را بالا ببرد، و به شما کمک کند از اکسیژن با راندمان بهتر استفاده کنید.



با پزشکتان  
درباره یک برنامه  
تغذیه و ورزش که  
برایتان مناسب  
است صحبت  
کنید.

# یک سبک زندگی سالم داشته باشید

تغییر نحوه انجام کارها ممکن است به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. برای مثال:

از دود دست دوم و مکان‌های دارای گرد و غبار یا کف که ممکن است استنشاق کنید دوری کنید.



خوردن غذاهای کوچکتر یا استراحت کردن پیش از غذا خوردن.



انجام آهسته‌تر کارها.



انجام تمرینات تنفس کنترل‌شده.



پوشیدن لباس‌ها و کفش‌هایی که پوشیدن و درآوردن‌شان آسان است.



گذاشتن چیزهایی که مرتب استفاده می‌کنید، در جایی با دسترسی آسان.



کمک گرفتن از خانواده و دوستان درباره کارهای روزمره در صورت نیاز.



## بدانید با چه کسی تماس بگیرید



شماره تلفن‌های پزشکی، داروخانه و فردی را که می‌تواند شما را به محل مراقبت ببرد، دم دست نگه دارید. اگر نشانه‌های بیماری شما ناگهان بدتر شدند، با 911 تماس بگیرید.

# همکاری با پزشکتان

پزشک شما به شما کمک خواهد کرد بیماری‌تان را مدیریت کنید. مهم است که با پزشکتان صادق باشید و برنامه درمان‌تان را دنبال کنید. این کار را می‌توانید با این اقدامات انجام دهید:

مصرف همه داروهایتان بر اساس تجویز پزشکتان.



دریافت دوباره دارو پیش از تمام شدن آن.



درخواست از پزشکتان برای نسخه(های) 90 روزه.



همراه داشتن همه داروهایتان هنگامی که به پزشکتان مراجعه می‌کنید.



نوشتن پرسش‌هایتان و همراه داشتن آنها هنگامی که به پزشکتان مراجعه می‌کنید.



درخواست از پزشکتان برای توضیح همه چیزهایی که نمی‌فهمید.



# نمونه پرسش‌هایی که باید در حضور پزشک‌تان مطرح کنید



- ❖ COPD من چقدر جدی است؟
- ❖ با ابتلا به COPD، در معرض کدام عوارض سلامت دیگر قرار دارم؟
- ❖ کدام علائم بیماری یا مشکلات را باید به شما گزارش کنم؟
- ❖ چگونه می‌توانم COPD خودم را بهتر مدیریت کنم؟
- ❖ آیا داروهایی وجود دارند که باید مصرف کنم؟
- ❖ تفاوت میان داروهای تسکین سریع و داروهای کنترل درازمدت چیست؟
- ❖ از کجا می‌توانم بدانم چقدر دارو در اسپری تنفسی من باقی مانده است؟
- ❖ می‌شود به من نشان دهید چگونه از اسپری تنفسی‌ام استفاده کنم؟
- ❖ شما چه منابعی دارید که به من کمک کنند سیگار را ترک کنم؟
- ❖ آیا باید واکسن‌های آنفلوانزا و ذات‌الریه را بزنم؟
- ❖ کدام فعالیت‌های فیزیکی را می‌توانم انجام دهم؟ (مثلاً ورزش، سکس، کار خانه و غیره)

## توانبخشی ریوی

توانبخشی ریوی یک برنامه ویژه برای افراد مبتلا به مشکلات ریوی است. این برنامه به افراد درباره سلامت ریه و روش‌های مدیریت عارضه‌شان آموزش می‌دهد. شما روش‌های تنفس آسان‌تر و تمرین‌هایی را که می‌توانید برای افزایش تناسب اندام‌تان انجام دهید یاد خواهید گرفت.



پزشک شما ممکن است از شما بخواهد یک یا چند دارو مصرف کنید تا تنفس‌تان آسان‌تر شود. بعضی داروها باعث می‌شود عضلات مجرای تنفسی شل شوند. داروهای دیگر تورم را کاهش می‌دهند. داروهایتان را حتماً طبق تجویز مصرف کنید.

## برونکودیلاتورها



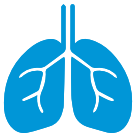
برونکودیلاتورها با باز کردن مجراهای تنفسی شما، به بهبود تنفس‌تان کمک می‌کنند. آنها اکثراً از طریق دهان و با استفاده از یک اسپری تنفسی استنشاق می‌شوند ولی به صورت مایع، قرص یا تزریق نیز موجود هستند. اثر آنها ممکن است به صورت درازمدت یا کوتاه‌مدت باشد. برونکودیلاتورهای دارای اثر کوتاه‌مدت هنگامی استفاده می‌شوند که در تنفس مشکل دارید و فوراً به کمک نیاز دارید. برونکودیلاتورهای دارای اثر درازمدت اکثراً به صورت روزانه برای جلوگیری از مشکلات تنفسی به کار می‌روند.

## استروئیدها



استروئیدها با عملکرد سریع، از التهاب می‌کاهند. آنها برای موارد شدید و ناگهانی به کار می‌روند. استروئیدهای دهانی اکثراً برای یک مدت کوتاه تجویز می‌شوند. استروئیدهای استنشاقی باید برای مدت‌های طولانی و اغلب با برونکودیلاتور مصرف شوند.

## از عفونت‌های ریه پرهیز کنید



عفونت‌های ریه مانند آنفلوانزا و ذات‌الریه ممکن است COPD را در شما بدتر کنند. پزشک شما اطمینان حاصل خواهد کرد که شما آخرین واکسن‌های آنفلوانزا و ذات‌الریه را دریافت کنید تا از بیمار شدن شدید جلوگیری کنید. پزشک شما همچنین در صورت نیاز ممکن است آنتی‌بیوتیک‌هایی تجویز کند.

## استفاده از اکسیژن



برخی افراد ممکن است در صورت پایین آمدن سطح اکسیژن خون، نیاز داشته باشند از مخزن سیار اکسیژن استفاده کنند. با پزشکتان درباره این که آیا به اکسیژن نیاز دارید یا نه و چه نوع ابزاری برای شما مناسب است صحبت کنید.



**My Health in Motion™**

یک حساب کاربری در درگاه بهداشت و سلامت L.A. Care بسازید. (به [lacare.org](http://lacare.org) بروید و روی "Member Sign In" (ورود اعضا) کلیک کنید) با MyHIM به امکانات زیر دسترسی خواهید داشت:

- مطالب و ویدیوهای تخصصی بهداشتی
- مربیان بهداشت با استفاده از قابلیت گفتگو
- کارگاه‌های آموزشی فردی و تقویم ویزیت‌های گروهی مجازی

## تلفن مشاوره پرستاری L.A. Care

برای مطرح کردن پرسش‌های بهداشتی عمومی درباره حفظ سلامت خود و خانواده، با تلفن مشاوره پرستاری L.A. Care تماس بگیرید. می‌توانید در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته با این شماره‌ها تماس بگیرید. با شماره **1.800.249.3619** (TTY 711) تماس بگیرید.

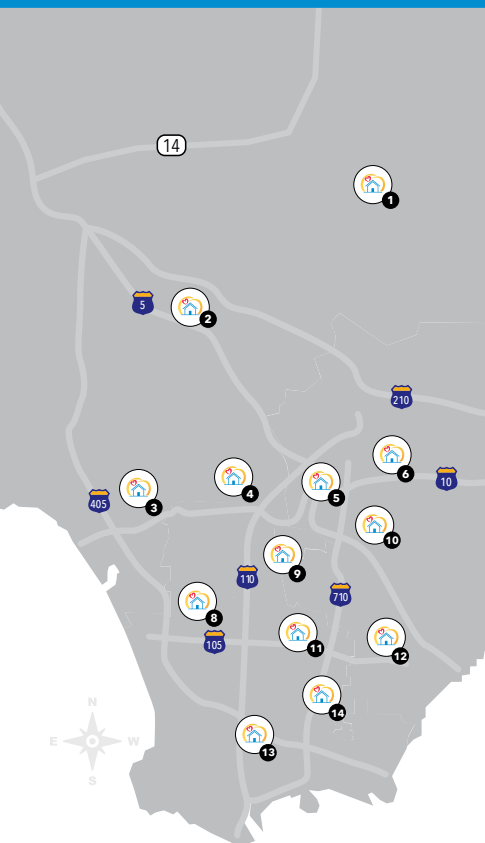


با مراجعه به هر یک از مراکز منابع خانواده L.A. Care می‌توانید پرسش‌های مربوط به عضویت در L.A. Care را مطرح و در کلاس‌های رایگان بهداشت و ورزش شرکت کنید.



## Community Resource Center

# مکان‌های مرکز کمک‌رسانی



- |   |  |
|---|--|
| <b>Inglewood</b> 8<br>2864 W. Imperial Hwy.<br>Inglewood, CA 90303<br>☎ 1.310.330.3130  | <b>Palmdale</b> 1<br>2072 E. Palmdale Blvd.<br>Palmdale, CA 93550<br>☎ 1.213.438.5580                          |
| <b>South L.A.</b> 9<br>5710 Crenshaw Blvd.<br>Los Angeles, CA 90043<br>(بهداشتی 2024)   | <b>Panorama City</b> 2<br>7868 Van Nuys Blvd.<br>Panorama City, CA 91402<br>☎ 1.213.438.5497<br>(بهداشتی 2024) |
| <b>East L.A.</b> 10<br>4801 Whittier Blvd.<br>Los Angeles, CA 90022<br>☎ 1.213.438.5570 | <b>West L.A.</b> 3<br>11173 W. Pico Blvd.<br>Los Angeles, 90064<br>☎ 1.310.231.3854                            |
| <b>Lynwood</b> 11<br>3200 E. Imperial Hwy.<br>Lynwood, CA 90262<br>☎ 1.310.661.3000     | <b>Metro L.A.</b> 4<br>1233 S. Western Ave.<br>Los Angeles, CA 90006<br>☎ 1.213.428.1457                       |
| <b>Norwalk</b> 12<br>11721 Rosecrans Ave.<br>Norwalk, CA 90650<br>☎ 1.562.651.6060      | <b>Lincoln Heights</b> 5<br>2426 N. Broadway,<br>Los Angeles, CA 90031<br>☎ 1.213.294.2840<br>(افتتاحی 2024)   |
| <b>Wilmington</b> 13<br>911 N. Avalon Blvd.<br>Wilmington, CA 90744<br>☎ 1.213.428.1490 | <b>El Monte</b> 6<br>3570 Santa Anita Ave.<br>El Monte, CA 91731<br>☎ 1.213.428.1495                           |
| <b>Long Beach</b> 14<br>5599 Atlantic Ave.<br>Long Beach, CA 90805<br>☎ 1.562.256.9810  | <b>Pomona</b> 7<br>696 W. Holt Ave.<br>Pomona, CA 91768<br>☎ 1.909.620.1661                                    |

برنامه درمانی Blue Shield of California Promise با L.A. Care Health Plan قرارداد دارد تا خدمات مراقبت‌های هماهنگ Medi-Cal را در کانتی لس آنجلس ارائه دهد. L.A. Care و Blue Shield Promise نواحی مستقل هستند. از دارندگان مستقل مجوز انجمن Blue Shield



SCAN TO FIND A CENTER NEAR YOU

برای اطلاعات بیشتر، به [communityresourcecenterla.org](http://communityresourcecenterla.org) بروید یا با شماره 1.877.287.6290 (TTY 711) از دوشنبه تا جمعه ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر تماس بگیرید.





**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

[lacare.org](https://lacare.org)

**خط منابع آموزش بهداشت**  
(TTY 711) **1.855.918.0918**  
دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 4 بعدازظهر

H2022\_15163\_8258\_COPDBklt\_C\_FA\_Accepted