

راهنمای سلامت تنفسی

برای کلیه افراد جامعه در زمان جنگ



دکتر مهدی نجمی
رئیس اداره بیماری های مزمن تنفسی
دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

سلامت تنفسی، پایه زندگی سالم و پویا ست و هر آسیبی به سیستم تنفسی می تواند کیفیت زندگی را به طور قابل توجهی کاهش دهد. عوامل متعددی مانند آلودگی هوا، مصرف دخانیات، کم تحرکی، تغذیه ناسالم، استرس روانی و مواجهه با مواد شیمیایی، در بروز بیماری های مزمن تنفسی مانند آسم و COPD نقش دارند.

بخش اول : مراقبت عمومی از سلامت تنفسی (توصیه برای عموم جامعه)

- (۱) از قرار گرفتن در معرض دود سیگار، قلیان و محیط های آلوده پرهیز کنید.
- (۲) خانه را به طور منظم تهویه کرده و از باز کردن پنجره ها در مواقع آلودگی شدید هوا خودداری نمایید.
- (۳) فعالیت بدنی روزانه و پیاده روی منظم، ظرفیت تنفسی و عملکرد ریه را تقویت می کند.
- (۴) مصرف میوه ها و سبزی های تازه، به ویژه منابع حاوی ویتامین C، A و E برای پیشگیری از التهابات تنفسی توصیه می شود.
- (۵) از مرطوب کننده های هوا در صورت خشکی زیاد محیط استفاده کنید.
- (۶) واکسیناسیون دوره ای علیه آنفلوآنزا و کرونا را جدی بگیرید.

بخش دوم : مراقبت ویژه برای افراد در معرض خطر (افراد در معرض دخانیات یا آلودگی شغلی)

- (۱) مصرف دخانیات را ترک کنید و از دود دست دوم اجتناب کنید.
- (۲) در محیط های صنعتی یا پر گرد و غبار از ماسک های محافظ نظیر ماسک N95 استفاده کنید.
- (۳) در صورت بروز علائم تنفسی نظیر سرفه یا تنگی نفس به پزشک مراجعه نموده و در صورت نیاز و با توصیه پزشک تست عملکرد ریه نظیر اسپرومتری انجام دهید.
- (۴) در محل کار فاصله ایمنی لازم را از منابع سوخت، دود یا مواد شیمیایی فرار رعایت نموده و از وسایل حفاظتی مناسب استفاده کنید.

بخش سوم: توصیه ها برای بیماران دارای بیماری مزمن تنفسی

- (۱) داروها و اسپری ها را منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید و بدون نظر پزشک خود هیچ دارویی را شروع یا قطع نکنید. اگر دستورالعمل مکتوب درمانی (action plan) در اختیار دارید، از آن تبعیت کنید.
- (۲) تکنیک صحیح استفاده از اسپری ها را از پزشک یا پرستار آموزش ببینید.
- (۳) اطمینان حاصل کنید که برای حداقل ۹۰ روز داروهای مورد نیاز خود را داشته باشید.
- (۴) رژیم غذایی سالم نظیر مصرف میوه و سبزیجات تازه، ماهی و غلات کامل را رعایت نموده و مصرف چربی های ترانس و نمک را محدود کرده و تا حد امکان از مصرف فست فود ها خودداری نمایید.
- (۵) از حضور در مکان های شلوغ و آلوده در فصل سرما اجتناب کنید.
- (۶) وضعیت روحی و استرس را کنترل کنید. اضطراب می تواند شدت علائم تنفسی را افزایش دهد.
- (۷) در صورت تشدید علائم (سرفه، تنگی نفس، خس خس)، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

بخش چهارم: توصیه های بهداشتی در زمان وقوع انفجار یا حوادث مشابه

در زمان انفجار، آتش سوزی یا حوادث صنعتی، خطر استنشاق دود، گازهای سمی یا گرد و غبار وجود دارد و اقدامات زیر حیاتی است:

برای افراد حاضر در محل حادثه:

- (۱) فوراً از محل انفجار دور شوید و به سمت هوای باز و خلاف جهت باد حرکت کنید.
- (۲) از ماسک یا پارچه مرطوب برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنید.
- (۳) در صورت وجود دود یا گرد و غبار غلیظ، در مکان سرپوشیده با پنجره های بسته پناه بگیرید.
- (۴) از تماس با فلزات داغ، مواد سوخته یا اجسام مشکوک پرهیز کنید.

(۵) کودکان، سالمندان و بیماران تنفسی باید هر چه سریع تر تخلیه شوند.

پس از حادثه:

(۱) در صورت بروز هرگونه علائم نظیر تنگی نفس، سرفه پایدار یا چشم سوزش، به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه کنید.

(۲) مایعات فراوان بنوشید (آب، شیر، دوغ) برای کمک به دفع سموم استنشاقی.

(۳) از دود سیگار یا شعله مستقیم دوری کنید تا التهاب مجاری تنفسی تشدید نشود.

(۴) تا حد امکان در محیط آرام و کم استرس قرار بگیرید، زیرا ترس و اضطراب می تواند تنفس را دشوارتر کند.

بخش پنجم: مراقبت روانی و تغذیه‌ای در شرایط بحران

بروز حادثه یا مواجهه با آلودگی شدید ممکن است موجب اضطراب، تپش قلب، و احساس تنگی نفس روانی شود.

توصیه های روانی:

(۱) چند نفس عمیق و آرام از طریق بینی بکشید و با دهان بیرون دهید.

(۲) با دوستان و خانواده در ارتباط بوده و به طور منظم با آن ها در تماس باشید و ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید، انزوا می تواند استرس را تشدید کند.

(۳) به دنبال یافتن کارهایی باشید که باعث آرامش شما می شوند، مانند مطالعه، پیاده روی، گوش دادن به موسیقی آرام. همچنین نوشیدن آب و استراحت کافی به کاهش اضطراب کمک می کند.

(۴) در صورت تداوم علائم روانی یا افسردگی، با مشاور سلامت روان در مراکز بهداشتی مشورت کنید.

توصیه های تغذیه ای :

- (۱) مصرف مایعات زیاد برای رطوبت مجاری تنفسی.
- (۲) میوه های حاوی آنتی اکسیدان (انار، سیب، پرتقال، هویج)، برای ترمیم سلول های تنفسی.
- (۳) حذف غذاهای چرب و سنگین و فست فودها در دوره بحران برای کاهش فشار تنفسی.
- (۴) مصرف ماهی، مغزها، میوه و سبزیجات تازه برای حفظ ایمنی بدن.

پیام پایانی: سلامت ریه، سلامت زندگی است. هر فرد با رعایت نکات ساده، می تواند از خطرات بیماری های مزمن تنفسی و آسیب های حوادث محیطی در امان بماند. با هوای پاک، تغذیه سالم، آرامش روانی و دوری از دود و آلودگی، نفس های خود را سالم و زنده نگه دارید.