

مقدمه:

بیماری تنفسی شامل گروهی از بیماری‌ها هستند که از طریق درگیر کردن بخش یا قسمت‌هایی از دستگاه تنفس باعث اختلال در عملکرد ریه‌ها می‌گردند. ریه‌ها مهمترین قسمت دستگاه تنفسی هستند که در عمل تبادل گازهای تنفسی نقش دارند. بیماری‌های ریوی در هر سال بسیاری از افراد جامعه را مبتلا می‌کنند که باعث کاهش کارایی فرد در فعالیت‌های روزمره می‌گردند. معمولاً در فصول سرما به خصوص در کشوری مثل ایران که آلودگی هوا زیاد است، بیماریهای تنفسی خیلی تشدید می‌شود. اوایل فصل بهار هم بیماری‌های مرتبط به آلرژی مانند پولیپ، سینوزیت و آسم تشدید می‌شود. معمولاً فصل تابستان برای بیماران ریوی فصل خوبی است هم بخاطر اینکه که آلودگی کم است و هم بیماری‌های ویروسی کمتر دیده می‌شوند.

تغذیه درمانی:

درکنار دارودرمانی رعایت برخی اصول از جمله رژیم غذایی در بهبود بیماری موثر می‌باشند که عبارتند از:

۱. مصرف غذا در سه وعده اصلی و سه میان وعده
۲. پرهیز از مصرف وعده‌های غذایی حجیم
۳. غذاهایی را انتخاب نمایید که جویدن آنها راحت باشد تا در حین غذا خوردن خسته نشوید.

۴. هنگامی که غذا را می‌جوید، و می‌خورید نفس بکشید، اگر احتیاج دارید که نفسی تازه کنید، خوردن را متوقف کنید. و در هنگام صرف غذا آرامش داشته باشید.

۵. برای اینکه احساس پری نداشته باشید سعی کنید، از مواد غذایی که نفخ ایجاد می‌کنند کمتر استفاده کنید مثل: مارچوبه، انواع لوبیا، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، کلم دکمه‌ای، نوشیدنیهای گازدار، خیار، خربزه، سیر، پیاز (خام)، نخود، لپه، انواع فلفل‌ها، ترب، سوسیس، مواد غذایی محتوی ادویه‌های تند و انواع شلغم.

۶. افزایش مصرف منابع غذایی غنی از منیزیم می‌تواند از گرفتگی ماهیچه‌های تنفسی جلوگیری کرده یا آنرا متوقف کند. بنا براین رژیم غذایی غنی از منیزیم می‌تواند باعث گشادی مجاری تنفسی شده و بنابراین برای مبتلایان به آسم مفید می‌باشد. از منابع خوب منیزیم مغزها و غلات، حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره، ماهی و گوشت قرمز می‌باشند.



۷. افزایش مصرف منابع غذایی غنی از ویتامین C از جمله میوه‌ها و سبزی‌های تازه مخصوصاً: مرکبات توصیه می‌شود. چون ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب قوی عمل می‌کند. بنابراین فعالیت ضد التهابی این ویتامین می‌تواند علائم بیماری آسم را کاهش دهد.



۸. ویتامین B۱۲ اگر به مقدار زیاد دریافت شود می‌تواند واکنش‌های مربوط به بیماری آسم را در کسانی که به مواد غذایی حاوی سولفیت‌ها حساسیت دارند، کاهش دهد. از منابع ویتامین B۱۲ عبارتند از: تمام غذاهای حیوانی مثل گوشت، شیر، فرآورده‌های لبنی، ماهی، تخم مرغ.

کمبود ویتامین B۶ در بسیاری از مبتلایان به آسم مشاهده شده است. کمبود این ویتامین به این دلیل است که داروهایی که در بسیاری از مبتلایان به آسم استفاده می‌شود (تئوفیلین)، در جذب ویتامین B۶ تداخل می‌کنند. افزودن مکمل ویتامین B۶ به رژیم غذایی بیماران وقوع حمله‌های آسمی را کاهش می‌دهد. از منابع ویتامین B۶ می‌توان سیب زمینی، غلات صبحانه، نان، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ



بیمارستان حضرت محمد رسول...۱... (ص) مبارکه

۱۰. اگر شما به مدت طولانی از کورتون ها (قرصهای استروئیدی) برای کنترل آسم استفاده می کنید، به منظور پیشگیری از اثرات جانبی این داروها، مصرف نمک و مواد غذایی غنی از نمک (سدیم) را محدود کنید و همچنین مقدار کلسترول و چربی دریافتی رژیم خود را کاهش دهید. کورتونها باعث نگهداری آب و نمک در بدن شده و موجب افزایش وزن می گردند ، همچنین چربی خون را بالا می برند.

۱۱. افرادی که مبتلا به آسم هستند و چاق نیز می باشند، عملکرد ریه آنها هنگامی که وزن خود را کاهش می دهند بهبود می یابد اگر شما چاق یا اضافه وزن می باشید باید وزن خود را کاهش دهید.



۱۲. چربی امگا- ۳ که در غذاهای دریایی و گیاهی (گردو و تخم بزرگ) موجود می باشد در کاهش التهاب این بیماران موثر می باشد .

۱۳. مصرف کورتون ها همچنین با جذب کلسیم تداخل ایجاد کرده و توصیه به مصرف مکمل های ویتامین دی ، کلسیم و فسفر در افراد مصرف کننده کورتون به منظور جلوگیری از پوکی استخوان می شود.

تغذیه در:

بیماری های تنفسی

گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: خانم کبیری (کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی)

واحد آموزش همگانی: تلفن ۰۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: B۹۷۳

سایت اینترنتی

بیمارستان www.mrhos.mui.ac.ir

منابع: اصول تغذیه کراوس ۲۰۱۲

مشاور علمی: خانم کبیری (کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی)