

بیماری انسدادی مزمن ریه، که معمولاً به آن COPD گفته می شود، گروهی از بیماری های پیشرونده ریه است. شایع ترین آن ها آمفیزم و برونشیت مزمن است. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه، هر دوی این شرایط را دارند. آمفیزم، کیسه های هوا را در ریه ها به آرامی از بین می برد و این باعث تداخل در جریان هوا می شود. برونشیت باعث التهاب و باریک شدن لوله های برونشی می شود که باعث غلیظ شدن مخاط می شود.

علت اصلی بیماری انسدادی مزمن ریه، استعمال دخانیات است. همچنین قرار گرفتن طولانی مدت در معرض مواد محرک شیمیایی می تواند منجر به بیماری انسدادی مزمن ریه شود. بیماری انسدادی مزمن ریه معمولاً مدت زیادی طول می کشد تا توسعه یابد.

تشخیص بیماری انسدادی مزمن ریه معمولاً از طریق آزمایشات تصویربرداری، آزمایش خون و آزمایش عملکرد ریه می باشد. هیچ درمانی برای بیماری انسدادی مزمن ریه وجود ندارد؛ اما درمان می تواند به سهولت در علائم، کاهش عوارض و به طور کلی بهبود کیفیت زندگی کمک کند. داروها، اکسیژن درمانی اضافی و جراحی برخی از روش های درمانی بیماری انسدادی مزمن ریه هستند. بیماری انسدادی مزمن ریه درمان نشده، می تواند منجر به پیشرفت سریع تر بیماری، مشکلات قلبی و بدتر شدن عفونت های تنفسی شود.

تغذیه و رژیم درمانی در بیماری انسدادی مزمن ریه

رژیم غذایی سالم می تواند به بدن در مقابله با عفونت ها، از جمله عفونت های قفسه سینه که منجر به بستری در بیمارستان می شود، کمک کند. همچنین رژیم غذایی سالم می تواند باعث شود فرد احساس بهتری داشته باشد.

- رژیم غذایی با چربی و کربوهیدرات کمتر می تواند بهترین انتخاب باشد؛
- غذاهای سرشار از پروتئین؛ غذاهای پر پروتئین و باکیفیت مانند گوشت های تازه و ارگانی، مرغ، تخم مرغ و ماهی به ویژه ماهی های روغنی مانند سالمون، و ساردین میل کنید.
- کربوهیدرات های پیچیده؛ اگر کربوهیدرات ها را در رژیم غذایی خود دارید، سعی کنید از کربوهیدرات های پیچیده مصرف کنید. این غذاها از نظر فیبر سرشار هستند و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و مدیریت قند خون کمک می کنند:

- نخود فرنگی
- سبوس
- سیب زمینی با پوست
- عدس
- کینوا
- لوبیا
- جو دوسر
- جو

- میوه ها و سبزیجات تازه؛ میوه ها و سبزیجات تازه حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. این مواد مغذی به سالم ماندن بدن کمک می کنند. سبزیجات غیر نشاسته ای (همه به جز نخود فرنگی، سیب زمینی و ذرت) از نظر کربوهیدرات کم هستند ، بنابراین می توان آن ها را در همه رژیم ها قرار داد.
- غذاهای سرشار از پتاسیم؛ پتاسیم برای عملکرد ریه بسیار حیاتی است، بنابراین کمبود پتاسیم می تواند باعث مشکلات تنفسی شود.
- سعی کنید غذاهای حاوی مقادیر زیاد پتاسیم میل کنید: مانند:

۱. آووکادو
۲. سبزیجات برگ تیره
۳. گوجه فرنگی
۴. مارچوبه
۵. چغندر
۶. سیب زمینی
۷. موز
۸. پرتقال
۹. چربی های سالم

هنگام انتخاب رژیم غذایی با چربی بالا، به جای انتخاب غذاهای سرخ شده، از میان وعده ها و وعده های غذایی حاوی چربی هایی مانند آووکادو ، آجیل، دانه، روغن نارگیل، زیتون و روغن زیتون، ماهی چرب و پنیر استفاده کنید.

مواد غذایی که باید از مصرف آن ها در بیماری انسدادی مزمن ریه پرهیز شود:

برخی از غذاها می توانند مشکلاتی مانند گاز و نفخ ایجاد کنند یا ممکن است ارزش غذایی کمی داشته باشند و یا فاقد ارزش غذایی باشند. مواد غذایی که باید از مصرف آن ها در بیماری انسدادی مزمن ریه پرهیز شود عبارتند از:

- نمک
- بعضی از میوه ها (مانند سیب ، میوه هایی مانند زردآلو و هلو و خربزه)
- محصولات لبنی
- شکلات
- غذاهای سرخ شده