کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۰

بیماری مزمن ریه و تنگی نفس

COPD و تنگی نفس: تنفس لب‌غنچه‌ای و وضعیت‌های راحت، توان‌بخشی ریوی در خانه، ورزش با تنگی نفس، اسپری‌ها و اکسیژن، حمله‌ها، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین معاینه و درمان پزشک و برنامه‌ی توان‌بخشی ریوی نیست. **داروهای استنشاقی و اکسیژن رو طبق دستور پزشک** مصرف کن و قبل از شروع ورزش با پزشکت مشورت کن. اگه **تنگی نفس شدید در استراحت، کبودی لب‌ها، درد قفسه‌ی سینه، گیجی یا خواب‌آلودگی غیرعادی**، یا **حمله‌ای** داری که با داروی همیشگی بهتر نمی‌شه، فوراً با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیر.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: ریه و تنگی نفس ۹

۱. COPD چیه؟ ۱۰

۲. تنگی نفس از کجا میاد؟ ۱۱

۳. چرخه‌ی تنگی نفس و کم‌تحرکی ۱۳

۴. توان‌بخشی ریوی ۱۴

۵. در خانه یا در مرکز؟ ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۶

بخش ۲: ایمنی ۱۸

۷. علائم خطر ۱۹

۸. تست‌های شروع ۲۰

۹. شدت تمرین و تنگی نفس ۲۱

۱۰. اکسیژن و اکسیژن‌سنج ۲۳

بخش ۳: تنفس ۲۶

۱۱. تنفس لب‌غنچه‌ای ۲۷

۱۲. تنفس آروم و ریتمیک ۲۸

۱۳. وضعیت‌های راحت ۲۹

۱۴. کنترل حمله‌ی تنگی نفس ۳۰
۱۵. پاک کردن خلط ۳۲
۱۶. عضلات تنفسی ۳۴
۱۷. بازوها و تنگی نفس ۳۶

بخش ۴: زندگی با COPD ۳۹

۱۸. اسپری‌ها ۴۰
۱۹. حمله‌ها و برنامه‌ی عمل ۴۱
۲۰. سیگار، دود و هوای آلوده ۴۳
۲۱. غذا و وزن ۴۵
۲۲. خواب و احساس‌ها ۴۶
۲۳. صرفه‌جویی در انرژی ۴۸

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۵۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۲
۲۵. انتخاب برنامه ۵۴
۲۶. برنامه‌ی الف: پیاده‌روی تناوبی ۵۵
۲۷. برنامه‌ی ب: هوازی + قدرتی ۵۷
۲۸. برنامه‌ی پ: بازوها و تنفس ۵۹
۲۹. برنامه‌ی ت: نشسته و تناوبی ۶۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۲

۳۱. روزهای بد ۶۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۷

بخش ۷: ادامه دادن ۱۳۲

۳۲. عادت‌سازی ۱۳۳

۳۳. فصل‌ها و هوا ۱۳۳

۳۴. ماه رمضان و سفر ۱۳۵

۳۵. خانواده ۱۳۶

۳۶. صحبت با پزشک ۱۳۷

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۹

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۱

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۲

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۹

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۳

منابع علمی ۱۵۴

پیش‌گفتار

تنگی نفس یکی از **ترسناک‌ترین** حس‌هاست. در بیماری مزمن انسدادی ریه **(COPD)**، خیلی‌ها کم‌کم **کمتر حرکت** می‌کنن تا نفسشون تنگ نشه؛ ولی همین کم‌تحرکی، عضلات رو **ضعیف‌تر** و تنگی نفس رو **بدتر** می‌کنه.

توان‌بخشی ریوی یکی از **مؤثرترین** درمان‌های COPD است. در مرورهای کاکرین، توان‌بخشی ریوی **تنگی نفس، خستگی و کیفیت زندگی** رو به‌طور قابل‌توجهی بهتر کرد. ریه‌ای که آسیب دیده ممکنه کامل خوب نشه؛ ولی **عضلات قوی‌تر، اکسیژن رو بهتر مصرف می‌کنن** و همون کار با **نفس کمتری** انجام می‌شه.

این کتاب بهت یاد می‌ده چطور **با تنگی نفس کنار بیای، ایمن ورزش کنی** و قدم‌به‌قدم **قوی‌تر** بشی.

- **بخش ۱** ریه و COPD، تنگی نفس و چرخه‌ی کم‌تحرکی، توان‌بخشی ریوی.
- **بخش ۲** ایمنی: علائم خطر، تست‌ها، شدت و اکسیژن.
- **بخش ۳** تنفس: لب‌غنچه‌ای، وضعیت‌ها، کنترل حمله‌ی تنگی نفس، خلط و عضلات تنفسی.
- **بخش ۴** زندگی: اسپری‌ها، حمله‌ها، سیگار و هوا، غذا، خواب و احساس‌ها، و صرفه‌جویی در انرژی.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** عادت‌سازی، فصل‌ها، ماه رمضان و سفر، خانواده و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

ریه و تنگی نفس

COPD چیه، تنگی نفس از کجا میاد، چرخه‌ی کم‌تحرکی، توان‌بخشی ریوی، در خانه یا مرکز، و باورهای غلط.

COPD چیه؟

بیماری مزمن انسدادی ریه

COPD یعنی **تنگ شدن پایدار راه‌های هوایی** و گاهی **آسیب کیسه‌های هوایی** ریه (آمفیزم). هوا **سخت‌تر بیرون** میاد و در ریه **گیر** می‌کنه.

علت	
سیگار و قلیون	مهم‌ترین علت
دود دست دوم	
دود سوخت‌های خونگی (هیزم، تنور)	
آلودگی هوا و گرد و غبار کاری	
ژنتیک و بیماری‌های دوران کودکی	

علائم

☐	
	تنگی نفس با فعالیت، که کم‌کم بیشتر می‌شه
	سرفه مزمن
	خلط

☐	
	خس‌خس
	خستگی

تشخیص

با **اسپیرومتری** (تست تنفس). گزارش **GOLD** (۲۰۲۵) راهنمای اصلی تشخیص و درمانه.

نکته‌ی دکتر مکس

اگه سیگاری بودی یا هستی و تنگی نفس یا سرفه‌ی مزمن داری، از پزشک بخواه **اسپیرومتری** انجام بده.

فصل ۲

تنگی نفس از کجا میاد؟

فقط ریه نیست

عامل	
راه‌های هوایی تنگ	هوا سخت بیرون میاد
گیر افتادن هوا	ریه **بیش‌ازحد پر** می‌شه؛ دم بعدی سخت‌تر
عضلات ضعیف پا و دست	اکسیژن بیشتری لازم دارن
ترس و نگرانی	تنفس **تندتر و سطحی‌تر**
آمادگی کم	

مقیاس تنگی نفس (mMRC)

مقیاس **MRC** (Bestall، ۱۹۹۹) شدت تنگی نفس رو در زندگی روزمره می‌سنجه:

درجه	
۰	فقط با ورزش سخت
۱	با عجله یا سربالایی
۲	آهسته‌تر از هم‌سن‌ها راه می‌رم یا باید بایستم

درجه	
۳	بعد از حدود ۱۰۰ متر یا چند دقیقه باید بایستم
۴	برای بیرون رفتن یا لباس پوشیدن خیلی نفسم تنگه

عضله‌ی قوی‌تر، اکسیژن کمتر برای همون کار.