



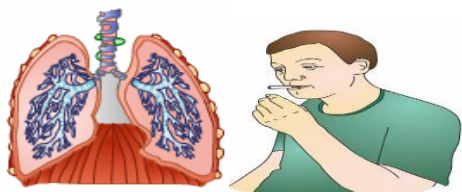
دانشگاه علوم پزشکی

وحدات بهداشتی درمانی استان تهران

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

بیماری مزمن انسدادی

ریه COPD



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی به بیمار

تاریخ بازنگری: مهر 1403

شماره سند: ED-TA-52

۵- ترک سیگار و دخانیات در پیشگیری از تشدید بیماری شما بسیار موثر است.

۶- در هوای سرد، بینی و دهان خود را با شال بپوشانید.

۷- از قرار گرفتن در معرض گرما یا سرمای زیاد اجتناب کنید چون باعث افزایش خلط و تنگی نفس می شود.

۸- برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

۹- قبل از انجام فعالیت های جنسی داروهای خود را مصرف کنید و قبل و بعد از آن استراحت کنید.

۱۰- از مخدر های و مسکن ها استفاده نکنید.

۱۱- اسپری های خود را به روش مناسب و در زمان صحیح استفاده کنید و در صورتیکه تنگی نفس شما با اسپری برطرف نشد به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت بروز هر کدام از علائم زیر سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید:

تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها، تب

منبع: کتب پزشکی و پرستاری

تلفن های بیمارستان: ۰۲۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsba.ac.ir>

۶- از مواد غذایی پرپروتئین (گوشت، لبنیات، ماهی، تخم مرغ و ...) حاوی ویتامین (سبزیجات و میوه جات) استفاده کنید.

۷- اگر هنگام غذا خوردن احساس نفخ می کنید، خوردن غذاهای نفاخ مانند: کلم، لوبیا، گل کلم، پیاز و حبوبات را محدود کنید.

۸- بین وعده های غذایی از آب میوه استفاده کنید.

۹- روزانه بین ۸ لیوان مایعات استفاده کنید تا به رقیق شدن ترشحات ریه شما کمک کند. و از مصرف چای پر رنگ، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری کنید

۱۰- به منظور پیشگیری از یبوست، میوه، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید. زور زدن باعث تشدید تنگی نفس می شود.

۱۱- رژیم غذایی شما باید سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین K، و اسید فولیک باشد

۱۲- رعایت بهداشت دهان ضروری است

پیشگیری از عود بیماری

۱- از رفتن به مکان های شلوغ خصوصاً در فصل شیوع آنفلوآنزا و تماس با افراد سرماخوردده پرهیزید.

۲- در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفلوآنزا مشورت کنید.

۳- از حضور در مکان های پر تردد و مکان هایی که هوای آلوده یا پر گرد و غبار دارد پرهیزید.

۴- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد

بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)

COPD به تعدادی از این بیماریها مانند برونشیت مزمن، آمفیزم یا بیماری انسدادی مزمن ریه اطلاق می گردد که یک بیماری مزمن است که با محدودیت جریان هوا در مجاری تنفسی همراه است که این محدودیت پیشرفت کرده همراه با افزایش واکنش به جریان هواست که منجر به باریک شدن راه های هوایی محیطی و تغییر عروق ریوی می گرد و به طور کامل برگشت پذیر نیست

برونشیت مزمن: التهاب راههای هوایی همراه تولید خلط و سرفه می باشد.

آمفیزم: تخریب تدریجی کیسه های هوایی ریه همراه با تنگی نفس می باشد.

بیماری انسدادی مزمن ریه: راههای هوایی باریک تر شده و به دنبال آن دم و بازدم سخت شده و تنگی نفس در بیمار ایجاد می شود

علت بیماری

- 1- مهمترین و شایع ترین علت بیماری، مصرف دخانیات(سیگار) می باشد.
- 2- آلودگی های هوا و همچنین آلوده کننده های شغلی(زغال سنگ، پنبه و غلات)
- 3- در برخی موارد زمینه ژنتیکی در ابتلا به بیماری نقش دارد.

عوارض بیماری

مهمترین عارضه این بیماری نارسایی تنفسی و عارضه دیگر ذات الریه یا پنومونی است

علائم بیماری

در موارد خفیف علائمی مانند سرفه ، خلط، تنگی نفس بعد از ابتلا به سرماخوردگی بروز می یابد و در موارد شدید تر تنگی نفس در حالت عادی وجود دارد و بدنبال انجام فعالیت، بیمار خسته و کم طاقت می شود. خس خس سینه، تیره شدن رنگ پوست، بی اشتها، سردرد، تب از دیگر علائم بیماری است.

تشخیص بیماری

تشخیص بیماری از طریق علائم شناخته شده بیماری و شرح بیمار می باشد. همچنین پزشکی با استفاده از دستگاهی بنام اسپرومتر عملکرد ریه ها را بررسی و تشخیص بیماری را قطعی می کند.

درمان

از داروهای برونکودیلاتور(گشاد کننده برونش) برای کاهش تنگی نفس و خس خس سینه استفاده می شود.

در صورت تشدید تنگی نفس از کورتون نیز استفاده می شود.

در شرایطی که عفونت تنفسی نیز همراه باشد، آنتی بیوتیک ها جهت درمان بکار می رود.

نکات آموزشی

فعالیت

- 1- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید
- 2- برای بهبود وضعیت تنفسی لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو با لبهای غنچه ای انجام دهید

3- از انجام حرکات ورزشی سنگین یا فعالیت شدید بپرهیزید.

4- بعد از بیدار شدن از خواب بتدریج فعالیت های روزانه را شروع کنید و فواصل فعالیت ها استراحت کنید

5- بهنگام دوش گرفتن از صندلی استفاده کنید.

6- روزانه در هوای آزاد نرمش کنید.

7- لباس راحت و گشاد بپوشید.

8- تا حد امکان فعالیت ها را در حالت نشسته انجام دهید.

9- قبل از انجام فعالیت دم عمیق انجام دهید و با شروع فعالیت بازدم انجام دهید.

10- کارهای سبک و سنگین را به تناوب انجام دهید و هر بار بیش از 30 دقیقه فعالیت نکنید

11- قبل از انجام حرکات نرمشی یا ورزش، داروهای خود را مصرف کنید.

12- از انجام حرکتی که نیاز به بالا آوردن بازوها دارد خودداری کنید.

رژیم غذایی

1- یک ساعت قبل از غذا، تمرینات تنفسی و سرفه را برای خروج ترشحات انجام دهید.

2- غذا را به آهستگی بجوید و هنگام صرف غذا صحبت نکنید.

3- غذا را با حجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید.

4- بعد از صرف غذا استراحت کنید

5- غذاهای پرکربوهیدرات(نان، برنج، غلات، حبوبات و...) را کمتر مصرف کنید.