

بیماری مزمن انسدادی ریه

بیماری انسدادی مزمن ریوی بیماری است که جریان هوایی که شما تنفس می کنید بخصوص در هنگام بازدمی دچار محدودیت و کاهش سرعت است و همراه با آن ممکن است واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود معمولاً در سنین میانسالی علائم بیمار ظاهر می گردد و با افزایش سن بیشتر میشود.

علائم بالینی بیماری انسدادی ریه

سرفه، تولید خلط، تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت، تنفس کوتاه، صداهای ریوی اضافه (ویز)، تنگی نفس حین غذا خوردن، این بیماری بر فعالیت های روزانه تاثیر گذاشته و فعالیت بیمار را کم می کند . همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن بیمار می گردد ، **COPD یک بیماری پیشرونده است و بتدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیش می رود**



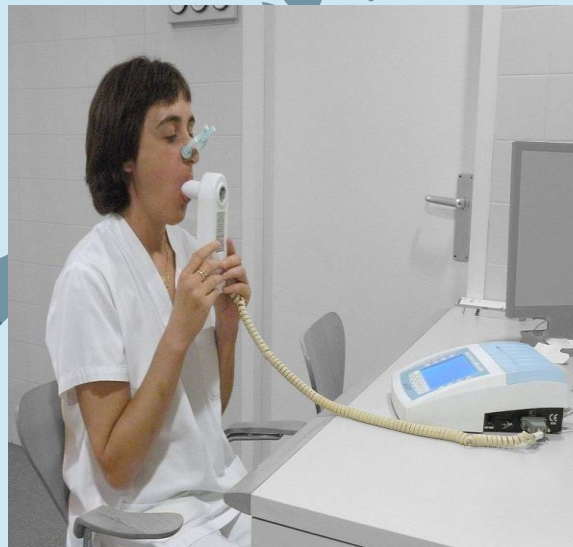
عوامل خطر

- 1-سیگار بعنوان مهمترین عامل شناخته شده است
- 2 -عوامل دموگرافی : سن، سابقه خانوادگی، جنس ، سابقه عفونتهای تنفسی در کودکی، شرایط اقتصادی نامناسب
- 3=سایر عوامل : فاکتورهای محیطی همچون آلودگی هوا ، تماسهای شغلی ، وزن بالا ، نقص مادرزادی

روش های تشخیص بیماری

شرح حال بیمار

تستهای عملکرد ریه مانند اسپرومتری



عکس قفسه سینه وسی تی اسکن از ریه ها، در تشخیص کمک کننده هستند.

اقدامات درمانی

مصرف داروها تجویز توسط پزشک معالج مانند اسپری ها(داروهای استنشاقی) ، آنتی بیوتیک ها و داروهای نظیر کورتون

در صورت نیاز و صرفاً طبق توصیه پزشک اکسیژن درمانی در خانه با مقدار 1 - 2 لیتر در دقیقه جراحی کاهش حجم ریه با برداشتن بافت آسیب دیده در مراحل پیشرفته و پیوند ریه

تغییر سبک زندگی : ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است.

کم کردن وزن در صورت داشتن افزایش وزن

فعالیت مناسب و کافی

پرهیز از حضور در مکانهای شلوغ و تماس با افراد بیمار واکسیناسیون آنفلوآنزا و پنوموک به حفظ سلامتی بیمار کمک می کند

تمرینات تنفسی:

تنفس با لبهای غنچه(مرحله دم با دهان بسته و از طریق بینی و مرحله بازدم آهسته با لبهای غنچه به حالت سوت زدن)

تنفس دیافراگمی(در حالت دراز کشیده با یک دست بر روی قفسه سینه و دست دیگر بر روی شکم ، تمرکز کنید که از شکم برای تنفس کمک بگیرید) به بهبود

بیماریهای انسدادی COPD مزمن ریه



تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

راهنمای بالینی پرستاری دکتر امامی رضوی و اعظم گیوری

توصیه های مهم

ترک سیگار مهمترین تصمیم است.



- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- کلیه عوامل استرسی را از خود دور کنید.
- اتاق بیمار تهویه مناسب داشته باشد.
- از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.
- تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی بیمار قوی شود.
- فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید.
- مایعات کافی بنوشید . نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
- مراجعات دوره ای منظم به پزشک خود داشته باشید.

بیمارستان امام حسین (ع)

شماره تماس: ۰۱۴-۳۲۳۴۲۰۰۰

تغذیه بیماران چگونه باشد؟

مصرف مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین
افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذای
مصرفی را در هر وعده.
مصرف نکردن غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و ...)
خودداری از مصرف چای، قهوه، نوشابه، الکل، ادویه
نمک، سیگار و قلیان
مصرف بیشتر میوه و سبزیجات و مایعات

"رژیم غذایی سرشار از ویتامین های گروه B

A ، C ، K و اسید فو لیک بسیار کمک کننده

است"

