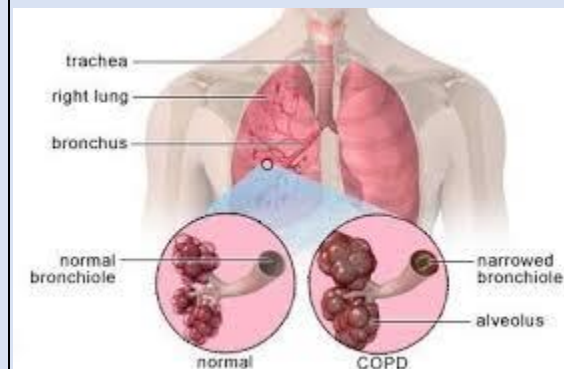


بیماری مزمن انسدادی ریه:

بیماری مزمن انسدادی ریوی یک بیماری ریوی است که جریان هوایی که شما تنفس می کنید به خصوص در هنگام بازدم، دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد.

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده میشود و معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.



علائم بالینی:

این بیماری با سرفه، تولید خلط، تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت، تنفس های تند و کوتاه، صداهای اضافی ریوی مانند ویز، تنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص میشود.

این بیماری بر فعالیت روزانه شما تاثیر گذاشته و فعالیت های شما را کم می کند. همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن بیمار می گردد. COPD یک بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند.

روش های تشخیص:

- ❖ شرح حال
- ❖ تست های عملکرد ریه مانند اسپرومتری
- ❖ عکس قفسه سینه
- ❖ سی تی اسکن ریه
- ❖ آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گازهای خونی

عوامل خطر:

عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند:

۱. سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد COPD شناخته شده است. ۱۵ درصد از سیگاری ها دچار این بیماری می شوند.
۲. عوامل دموگرافیک: سن، سابقه خانوادگی، جنس مذکر، سابقه عفونت های تنفسی در کودکی، وضعیت اقتصادی پایین
۳. سایر عوامل: فاکتور های محیطی همچون آلودگی هوا، تماس های شغلی، وزن بالا، نقص مادرزادی آنزیم آلفا ۱ آنتی تریپسین، پر فعالیتی برونشیا

تغذیه

- ✓ مصرف مواد غذایی کم کربوهیدرات و پر پروتئین
- ✓ تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذای مصرفی را کاهش دهید.
- ✓ غذاهای نفاخ مصرف نکنید.
- ✓ از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.
- ✓ میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
- ✓ مایعات بیشتر بنوشید.
- ✓ مصرف رژیم غذای حاوی ویتامین های گروه B، R₁D₃A و اسید فولیک
- ✓ رعایت بهداشت دهان
- ترک سیگار
- اقدامات درمانی:
- در صورت افزایش وزن، وزن خود را کم کنید.

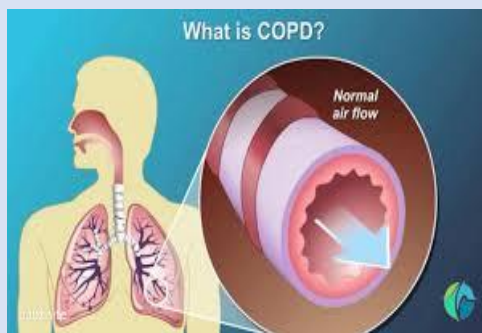


دانشگاه علوم پزشکی تهران

کد سند: BH.adu.pam.06

بیماری مزمن انسدادی ریه

COPD



تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

بازنگری بهار ۱۴۰۵

منبع: پرستاری داخلی برونر سوارث

کاهش وزن در این بیماری شایع است پس بیمار باید روزانه وزن خود را اندازه گیری کند .

به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه شود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد .

از کشیده سیگار و قلیاه و پپ خودداری کنید . برای رقیق کرده ترشحات بیمار او را به خوردن مایعات فراوان تشویق کنید

در صورت ورود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط به پزشک اطلاع دهد

هنگام آلودگی هوا به بیمار توصیه کنید از منزل خارج نشود و در معرض هوای گرم و مرطوب قرار نگیرد

بیمار را به ایمن سازی علیه هموفیلوس آنفو نزا و پنومونی استرپتوکوک تشویق کنید. هر سال واکسن آنفو نزا و هر ۵ سال واکسن پنوموکوک را تزریق کند .

به بیمار آموزش دهید تا از قرارگیری در معرض نگرانی های عاطفی دوری کند

شماره تماس: ۳۲۲۴۰۸۲۴

- واکسیناسیون آنفلوانزا و پنوموکوک
- در صورت تجویز پزشک و نیاز ، اکسیژن درمانی در خانه به مقدار ۱-۲ لیتر در دقیقه
- مصرف داروهای تجویزی

توصیه های مهم:

- خواب و استراحت کافی داشته باشید
- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید .
- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد .
- از مخدر ها و مسکن ها استفاده نکنید .
- تمرینات ورزشی سبک را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما 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 .
- مراجعه دوره ای و منظم به پزشک معالج

ممکن است بیمار به علت تنگی نفس دچار اضطراب شود که در این صورت پرستار باید کلیه روشها را برای او توضیح داده تا از میزان اضطراب او کاسته شود چون کاهش اضطراب نیاز به اکسیژن را کمتر میکند .