

بیماری مزمن انسدادی ریه

بیماری انسدادی مزمن 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 می شود و معمولاً در سنین میانسالی علائم ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.



1

علائم بالینی بیماری انسدادی ریه

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

این بیماری بر فعالیت های 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.



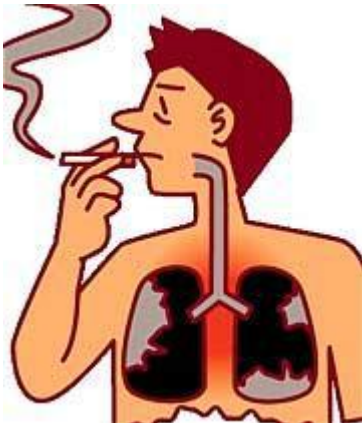
روش های تشخیص بیماری

- ✓ شرح حال بیمار
- ✓ تستهای عملکرد ریه مانند اسپرومتری
- ✓ عکس قفسه سینه
- ✓ سی تی اسکن از ریه ها
- ✓ آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گازهای خون

2

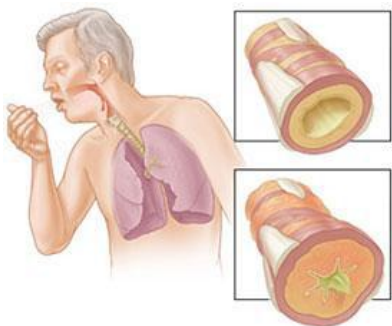
عوامل خطر

1- عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند : سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد COPD شناخته شده است . 15 درصد از سیگاریها دچار این بیماری می شوند.



- 2- عوامل دموگرافیک : سن ، سابقه خانوادگی ، جنس مذکر ، سابقه عفونتهای تنفسی در کودکی ، وضعیت اقتصادی پایین
- 3- سایر عوامل : فاکتورهای محیطی همچون آلودگی هوا ، تماسهای شغلی ، وزن بالا ، نقص مادرزادی آنزیم آلفا 1 آنتی تریپسین ، پرفعالیتی برونشیال

3



انسداد مزمن ریوی

بیمارستان امام هادی (ع) فرابند

تهیه کننده: زهرا اسکندری

(کارشناس پرستاری)

نایب‌کننده: دکتر سعید نامجو

(متخصص داخلی)

تهیه: تابستان 1403

بازنگری: تابستان 1407

منبع: داخلی جراحی برونسودارث

کد: ER-PM-161-01

اقدامات درمانی

- ✓ ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است.
- ✓ در صورت داشتن افزایش وزن، وزن خود را کم کنید.
- ✓ واکسیناسیون آنفلونزا و پنوموکوک به حفظ سلامتی شما کمک می‌کند.
- ✓ در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج، اکسیژن درمانی در خانه به مقدار 1-2 لیتر در دقیقه
- ✓ مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری، آنتی بیوتیک‌ها و داروهای خوراکی نظیر کورتون

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی

- ✓ خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ کلیه عوامل استرس‌زا را از خود دور کنید.
- ✓ لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
- ✓ از مخدرها و مسکن‌ها استفاده نکنید.
- ✓ تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود.
- ✓ فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت‌ها را افزایش دهید.
- ✓ مایعات کافی بنوشید. نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می‌شود.
- ✓ مراجعات دوره‌ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید.

تغذیه بیماران چگونه باشد؟

- ✓ مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- ✓ غذاهای نفاخ (کلم و بادمجان و ...) مصرف نکنید.
- ✓ از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.
- ✓ میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
- ✓ مایعات بیشتر بنوشید.
- ✓ رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین‌های گروه B، ویتامین‌های K, C, A و اسید فولیک باشد.
- ✓ در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه می‌شود ویتامین‌های E, D, A مصرف کنند.
- ✓ رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

روش‌های بهبود تنفس

- ✓ هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و در محیط‌های شلوغ و سر بسته قرار نگیرید.
- ✓ برای پاک کردن راه‌های هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ✓ هنگام استراحت در تخت در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود گیرید.
- ✓ کشیدن سیگار و قلیان و پپ خودداری کنید.
- ✓ برای رقیق کردن ترشحات مایعات فراوان بنوشید.
- ✓ ورزش‌های منظم در هوای آزاد انجام دهید.
- ✓ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید زیرا می‌تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.
- ✓ برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.
- ✓ اسپری‌های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده کنید.