

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 .



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.

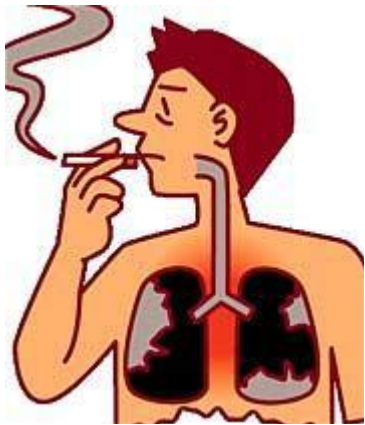


روش های تشخیص بیماری

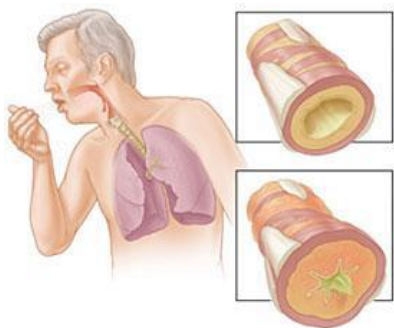
- ✓ شرح حال بیمار
- ✓ تستهای عملکرد ریه مانند اسپیرومتری
- ✓ عکس قفسه سینه
- ✓ سی تی اسکن از ریه ها
- ✓ آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گازهای خون

عوامل خطر

۱- عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند : سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد COPD شناخته شده است . ۱۵ درصد از سیگاریها دچار این بیماری می شوند.



- ۲- عوامل دموگرافیک : سن ، سابقه خانوادگی ، جنس مذکر ، سابقه عفونتهای تنفسی در کودکی ، وضعیت اقتصادی پایین
- ۳- سایر عوامل : فاکتورهای محیطی همچون آلودگی هوا ، تماسهای شغلی ، وزن بالا ، نقص مادرزادی آنزیم آلفا ۱ آنتی تریپسین ، پرفعالیتی برونشیال



انسداد مزمن ریوی

بیمارستان امام هادی (ع) فرابند

تهیه کننده: زهرا اسکندری

(کارشناس پرستاری)

تأیید کننده: دکتر مریم رست

(متخصص داخلی)

تهیه: زمستان ۱۴۰۰

بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

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 می کند.
- ✓ در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج، اکسیژن درمانی در خانه به مقدار ۱-۲ لیتر در دقیقه
- ✓ مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی نظیر کورتون

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی

- ✓ خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.
- ✓ لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
- ✓ از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.
- ✓ تمرینات ورزشی ساده 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.
- ✓ مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید.

تغذیه بیماران چگونه باشد؟

- ✓ مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده های 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 ویتامین های گروه ب، ویتامین های A, C, K و اسید فولیک باشد.
- ✓ در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه میشود ویتامین E, D, A مصرف کنند.
- ✓ رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

روش های بهبود تنفس

- ✓ هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و در محیط های شلوغ و سر بسته قرار نگیرید.
- ✓ برای پاک کردن راه 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 پیپ خودداری کنید.
- ✓ برای رقیق کردن ترشحات مایعات فراوان بنوشید.
- ✓ ورزش های 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.
- ✓ اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده کنید.