



بیماری های مزمن انسدادی ریه

یکی از بیماری های ریوی است که جریان هوایی را که شما تنفس می کنید به خصوص در 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 هم وجود داشته باشد. این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود و معمولا در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود. بیماری مزمن انسدادی ریه انواع مختلفی از بیماری ها را شامل می شود

آموزش در مورد عوامل مسبب بروز بیماری مزمن انسدادی ریه:

مصرف سیگار که علت ۹۰-۸۰ درصد موارد بیماری می باشد. (حتی افراد سیگاری که در حال حاضر سیگار نمی کشند.) سابقه خانوادگی آلرژی یا بیماری تنفسی آلودگی های محیط زندگی مساول شغلی مانند کار در معادن ذغال سنگ، طلا و صنایع منسوجات و پنبه به دلیل در تماس بودن با گرد و غبار ناشی از آن ها

آموزش در مورد علائم بیماری مزمن انسدادی ریه:

سرفه تولید خلط، تنگی نفس عمدتا در حال فعالیت، تنفس های تند و کوتاه، خس خس، احساس فشار روی قفسه سینه، تنگی نفس در حین غذا خوردن ممکن است ایجاد شود و کار اضافه تنفسی باعث و سریعا به پزشک مراجعه به پزشک به پزشک

مراجعه گردد. توجه داشته باشید که این بیماری در فعالیت های روزانه شما تاثیر می گذارد و فعالیت های شما را کم می کند.

روش های تشخیص بیماری:

تاریخچه و شرح حال بیماری
تست های عملکرد ریه مانند اسپرومتری
عکس قفسه سینه
سی تی اسکن از ریه ها
آزمایش های خونی

درمان شما:

پزشک شما درمان هایی را که به از بین رفتن علائم تان و به تنفس اسانتر شما کمک کند در نظر میگیرد. و به علت برگشت ناپذیر بودن بیماری درمان مادام العمر می باشد.

- ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کندکردن بیماری می باشد.
- از قرارگرفتن در محیط های پر استرس اجتناب کنید چرا که باعث می شود تنفس های شما سریع و سطحی شود و دوره های سرفه افزایش می دهد.
- سعی کنید در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

- اکسیژن درمانی: اکسیژن را به مقدار توصیه شده که ۲-۱ لیتر می باشد دریافت کنید از اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید. در ضمن اکسیژن گازی است که به سرعت آتش می گیرد بنابراین بازگذاشتن آن خطرناک

است. برای جلوگیری از خشکی مخاط در قسمت مرطوب کننده دستگاه اکسیژن تا خط نشانه آب ریخته شود. از روش تنفس لب غنچه ای که پرستار از قبل به شما آموزش داده بهره ببرید.

- تنفس های عمیق بکشید.
- روزانه ۲٫۵ لیتر مایعات استفاده کنید. نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود و تخلیه ترشحات به راحتی صورت می گیرد.
- هر ۱-۲ ساعت یکبار سرفه بزنید. سرفه موثر خود باعث تخلیه ترشحات می شود.
- برای حفظ رطوبت محیط از دستگاه بخور استفاده کنید.
- از قرار گرفتن در گرما و سرما زیاد اجتناب کنید، زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما بشود.
- از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.
- چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید، از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.
- در هوای گرن از تصفیه کننده هوا استفاده کنید.
- واکسیناسیون (پنوموواکس و آنفلوانزا) نیز کمک به حفظ سلامتی شما می کند چون سرماخوردگی و آنفلوانزا می تواند ریه های شما را در گیر کرده و تنفس برایتان سخت گردد.
- از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.
- از در معرض قرار گرفتن محرک های تنفسی مثل سیگار، گرد و خاک، بعضی عطرها، اسپری ها و گرده گیاهان محلول اجتناب کنید.



بیمارستان بین المللی قائم (عج)



بیماری های مزمن انسدادی ریه

- اگر پزشک برای شما داروهای گشاد کننده برونش مانند برم هگزین تجویز کرده است برای کاهش تحریک معده تان آن را با غذا میل کنید و در ارتباط با افرادی که عفونت در بدنشان دارند قرار نگیرید.
- مراجعات دوره ای منظم به درمانگاه داشته باشید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید.

- ۱- تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط
- ۲- افزایش سرفه
- ۳- افزایش خستگی
- ۴- افزایش تنگی نفس
- ۵- افزایش وزن
- ۶- ورم اندام ها

منابع:

سوازن س.اسملتزر، پرستاری داخلی- جراحی برونر و سودار ث. ترجمه احمدعلی اسدی نوقابی، دکتر ناهید دهقان نیری. نشر سالمی، ۱۳۸۸

- انجام تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود.
- فعالیت های خود را به تدریج شروع کرده و هنگامی که احساس خستگی می کنید و تنگی نفس احساس کردید، استراحت کنید.
- به کمبود تنفس خود آگاه باشید و تنفس را با شدت انجام ندهید در هنگام راه رفتن کمی راه بروید و بعد از مدتی بایستید و استراحت کنید و سپس دوباره راه بروید.
- وزن خود را اگر افزایش وزن دارید کم کنید تا به وزن مناسب برسید.
- اگر کاهش وزن داشته اید و مقداری وزن را از دست داده اید باید غذای پر کالری دریافت کنید تا به وزن مناسب دست یابید.
- از دریافت مایعات و غذا های سرد یا بسیار داغ اجتناب کنید. زیرا محرک سرفه اند.
- هرگز خود درمانی نکنید. هر نوع تغییر دارویی و استفاده از آنتی بیوتیک و سایر داروها باید زیر نظر پزشک صورت گیرد تا تداخلات دارویی یا عوارض دارویی، شما را دچار مشکل نکند.
- دارو های تجویز شده را به موقع مصرف کنید.
- اگر با تجویز تئوفیلین مرخص شدید، برای به حداقل رساندن تهوع، استفراغ و درد معده آن را با غذا میل کنید.
- اگر پزشک برای شما اسپری تجویز کرده است ، به نحوه ی صحیح و در زمان صحیح استفاده نمایید. بعد از استفاده دهان را شستشو دهید .

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

تهیه : بخش 2 ICU

پزشک تایید کننده : دکتر قاسم زاده

زیر نظر کمیته آموزش بیمارستان بین المللی قائم (عج)