

بیماری انسداد مزمن ریوی چیست؟

بیماری انسداد مزمن اصطلاحی است که برای انسداد مزمن مجاری هوایی ناشی از آمفیزم، برونشیت مزمن و آسم یا ترکیبی از این اختلالات بکار می رود. این بیماری با محدودیت جریان هوا در مجاری تنفسی همراه است. کم کم محدودیت جریان هوا پیشرفت کرده و منجر به باریک شدن راه هوایی محیطی و تغییر عروق ریوی می شود که این حالت بطور کامل برگشت پذیر نمی باشد.

علائم شایع:

۱. سرفه و خلط

۲. تنگی نفس

۳. افزایش کار تنفسی



عوامل افزایش دهنده خطر:

سیگار از مهمترین عوامل ایجاد کننده ی این بیماری می باشد

عوامل دیگر شامل: وراثت ، آلودگی هوا ، تماس شغلی (زغال سنگ و پنبه و ...) عفونت ویروسی و... می باشد.

عوارض: مهم ترین عارضه ی این بیماری ، نارسایی تنفسی است و در این بیماری ذات الریه بیشتر اتفاق می افتد.

اصول کلی درمان:

- ✓ آزمایشات تشخیصی: شامل آزمایش خون، بررسی عملکرد ریه ، سی تی اسکن ، گرفتن عکس از ریه با استفاده از ماده حاجب و عکس قفسه سینه می باشد .
- ✓ ترک سیگار: اهمیت زیادی دارد همچنین از قرار گرفتن در معرض دود سیگار و مواد تحریک کننده باید پرهیز شود .
- ✓ واکسیناسین: واکسن پنوموکوک (برای پیشگیری از ابتلا به ذات الریه ناشی از باکتری پنوموکوک) می باشد اگر بالای ۶۵ سال دارید، سیستم ایمنی شما ضعیف شده است یا به بیماری مزمن قلبی، ریوی ، کلیوی ، کبدی، آسم یا دیابت دچار هستید باید واکسن پنوموکوک را دریافت کنید

(واکسن پنوموکوک به طور معمول هر ۵ سال یک بار تزریق می شود)

- ✓ به خوبی از خود مراقبت کنید و برای پیشگیری از ابتلا به پنومونی ویروسی خصوصا اگر آنفلانزا شایع شده است واکسن آنفلانزا بزنید (واکسن آنفلانزا به طور معمول هر سال تزریق می شود)
- ✓ میتوان با استفاده از استنشاق بخار آب، تغییر وضعیت بدن و فیزیوتراپی مخصوص قفسه سینه، وضعیت ریه ها را بهبود بخشید معمولا درمان در منزل کافی ست اما در صورت تشدید علائم یا

بروز عفونت امکان بستری شدن در بیمارستان وجود دارد

فعالیت :

بی تحرکی طولانی مدت باعث افزایش ناتوانی می شود اگر بیماری قلبی شدیدی وجود نداشته باشد لازم است برنامه ورزشی منظم را طبق نظر پزشک پیگیری کنید

تغذیه:

- مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید (مانند لبنیات، سوپ های حاوی خامه های مخصوص، شیره فندق، موز، گلابی، سیب، گردو، میوه جات خشک و بستنی).
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- از مصرف غذاهای پر حجم و نفاخ (کلم، لوبیا، پیاز، حبوبات و...) خودداری کنید.
- از مصرف چای ، قهوه، الکل نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری کنید .
- میوه و سبزیجات را بیشتر مصرف کنید
- مصرف مایعات را افزایش دهید.
- رژیم غذایی سرشار از ویتامین های گروه ب، ک، ث، آ و اسید فولیک داشته باشید
- بهداشت دهان را رعایت کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آستان قدس

بیماری انسدادی

مزمن ریه



منبع: بیرونرئوسوارث ۲۰۱۸

تنظیم: روح انگیز تقریبیان

فروردین ۱۴۰۳

بخش ICU داخلی بیمارستان کوثر

شماره تماس ۳۱۴۲۲۱۱۶

❖ فعالیت تنظیم نمایید و از انجام فعالیت های

سنگین خودداری کنید.

❖ سعی کنید با توصیه پزشک ورزش های مناسب

را انجام دهید. همچنین با نظر پزشک قبل از

ورزش از داروهای استنشاقی تجویز شده

استفاده نمایید.

❖ از مخدر و مسکن ها استفاده نکنید.

❖ اسپری های خود را به نحو صحیح و در زمان

صحیح استفاده نمایید.

❖ از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید و دارو

ها را به طور صحیح و در زمان تعیین شده

توسط پزشک معالج مصرف نمایید.

❖ در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف

نمی شود، به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

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

● تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط

● افزایش سرفه

● افزایش خستگی

● افزایش تنگی نفس و درد قفسه سینه

● افزایش وزن

● ورم اندام ها و تب

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

توصیه های لازم به افراد مبتلا به انسداد مزمن

ریوی:

❖ خواب استراحت : کلیه ی عوامل استرس

زا را از خود دور کنید، ساعات خواب

استراحت خود را تنظیم نمایید و لازم است

اتاق شما تهویه ی مناسب داشته باشد.

❖ بهبود تنفس: برای بهبود وضعیت تنفسی

خود لازم است دم آهسته همراه با بازدم

طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با

لب های غنچه ای انجام دهید.

❖ از مصرف سیگار یا قرار گرفتن در

معرض دود و مواد محرک خودداری کنید.

❖ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد

اجتناب کنید، زیرا میتواند باعث افزایش

خلط و تنگی نفس شما شود.

❖ برای حفظ رطوبت محیط از بخور سرد

استفاده کنید.

❖ چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید، از

ماسک صورت شال گردن استفاده کنید

❖ از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر

عفونت، بخصوص عفونت تنفسی فاصله

بگیرید.

❖ از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و

سربسته خصوصا در فصل هایی که

آنفولانزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.

❖ در اول پاییز با پزشک خود در مورد

تزریق واکسن آنفولانزا و پنوموکوک

مشورت نمایید