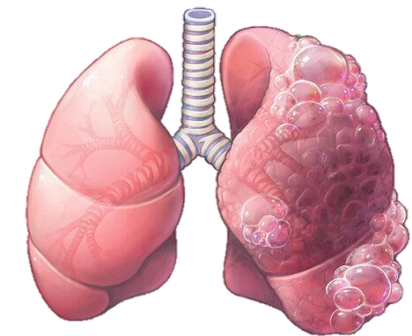


## بیماری مزمن انسدادی ریه

بیماری انسدادی مزمن ریوی یک بیماری ریوی است که جریان هوایی که شما تنفس میکنید به خصوص در هنگام بازدم ، دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز 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 احتمال وقوع آن بیشتر می شود.



ریه دچار انسداد مزمن      ریه سالم

## علائم بالینی بیماری انسدادی ریه

این بیماری با سرفه ، تولید خلط، تنگی نفس شدید عمدتا در حالت فعالیت ،تنفس های کوتاه و تند ، 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 میکند همچنین تنفس های اضافی باعث کاهش وزن بیمار می گردد. بیماری انسداد مزمن ریوی یا به اختصار 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
- تست های عملکرد ریه
- مانند اسپرومتری
- سی تی اسکن از ریه ها
- آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گاز های خون

## 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 مانند: آلودگی هوا، تماسهای شغلی، وزن بالا، نقص مادرزادی، آنزیم آلفا ۱ آنتی تریپسین

## اقدامات درمانی

ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است در صورت داشتن وزن بالا، وزن خود را کم کنید

واکسیناسیون آنفلوآنزا و پنوموکوک به حفظ سلامتی شما کمک می کند در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج، اکسیژن درمانی در خانه به مقدار ۲-۳ لیتر در دقیقه

مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری ها ، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی نظیر کورتون

## تنفس لب غنچه ای چیست؟

الگوی صحیح تنفس با تنفس لب غنچه ای از مهمترین راه حل ها برای زمانی است که دچار تنگی نفس شده اید و تا رسیدن اورژانس ناچارید اقدامات اولیه را انجام دهید.

البته تنفس لب غنچه ای بیشتر برای بیمارانی که دچار بیماری مزمن انسداد راه هوایی یا COPD هست و یا آسم دارند، کاربرد دارد.

تنفس لب غنچه به این معنی است که هنگام بازدم شما باید زمان خارج کردن هوا دو برابر زمان دم یا ورود هوا باشد تا جریان خارج شدن کندتر انجام شود

## دو روش تمرین تنفس لب غنچه ای

### روش اول :

بر روی یک صندلی بنشینید و دست های خود را روی شکم قرار دهید. بعد از این کار حدود دو الی سه ثانیه از طریق بینی عمل دم را انجام دهید یعنی در طول این دو ثانیه نفس بکشید و در مدت سه تا هفت ثانیه بازدم را انجام می دهید یعنی هوا را خارج می کنید. البته در بازدم و خروج هوا باید لب های خود را غنچه ای کنید که طول زمان تنفس بیشتر شود.

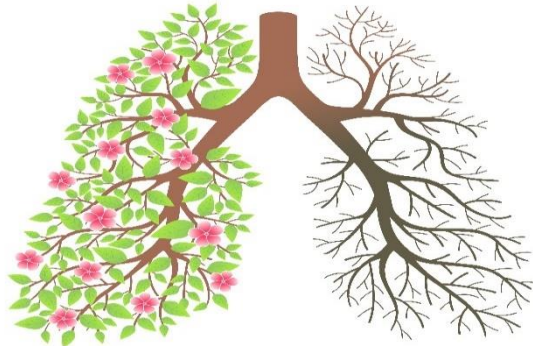


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی کوثر

## بیماری مزمن انسداد ریوی

### COPD



تهیه و تنظیم: اویس فرشتیان

فروردین ماه ۱۴۰۴

تاریخ بازبینی: فروردین ماه ۱۴۰۵

آدرس سایت بیمارستان کوثر سمنان:

[kosarhos.semums.ac.ir](http://kosarhos.semums.ac.ir)

K(E.R)EPP۲۵/۲-۱۴۰۳/.

## 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 مخدر ها 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 به پزشک معالج خود داشته باشید .

منبع: برونسودارث

سایت up to date

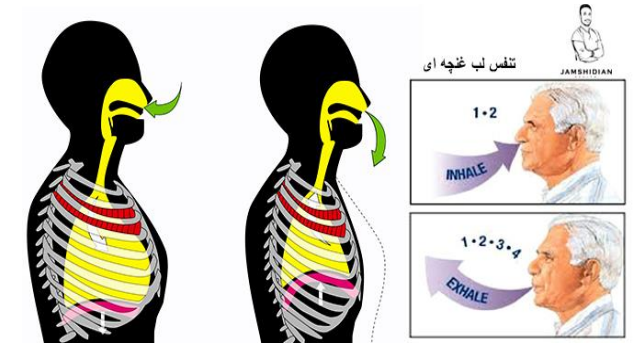
لطفا در صورت هرگونه سوال با شماره تلفن ۰۲۳-۳۱۴۲-۲۱۱۵-۱۶

تماس حاصل نمایید.

ممکن است در ابتدا این کار برای شما سخت باشد اما پس از یک مدت به راحتی می توانید این کار را انجام دهید و برای شما بسیار موثر خواهد بود.

### روش دوم:

در روش دوم شما باید این کار را هنگام قدم زدن انجام دهید. شما طی دو قدم اول یا دو ثانیه اول نفس می کشید و در چهار قدم بعدی یا چهار ثانیه بعدی هوا را به صورت لب غنچه ای خارج می کنید. پس دو قدم اول دم چهار قدم دوم بازدم است که باعث می شود اگر چند ماه مداوم این کار را انجام دهید، نفس شما بهتر خواهد شد، البته نباید خودتان را خسته کنید.



## تغذیه بیماران چگونه باید باشد؟

مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ، ولی حجم غذای مصرفی در هر وعده را کاهش دهید.

غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و ...) مصرف نکنید.

مایعات بیشتر بنوشید

رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه B، ویتامین های C، A، K و اسید فولیک باشد

رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.