

مطالب پیش روی شما محتوای مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید.

بیماری انسداد مزمن ریه یا COPD

بیماری انسداد مزمن ریه ممکن است در نتیجه ی آمفیزم، برونشیت مزمن و یا سایر موارد ایجاد شود. که با انسداد مجاری هوایی پایینی همراه است. مصرف سیگار، شایع ترین علت ابتلا به این بیماری می باشد. گرسنگی میتواند حتی بدون سیگار کشیدن، سبب بروز آمفیزم گردد.

عوارض و علائم COPD:

عوارض و علائم آن شامل تنفس کوتاه، هیپوکسی مکرر، کاهش حجم بازدمی فشاری در یک ثانیه و تخریب بستر مویرگی آلوئولی می باشد. در بیماری انسداد مزمن ریه ، مقدار کل هوا سریع تر خارج می شود.

سوء تغذیه و تحلیل بافت ها در این بیماران ، شایع است. سوء تغذیه قدرت عضلات تنفسی ، ظرفیت ورزش و ظرفیت سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهد.

تحقیقات نشان داده اند که دریافت مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا-۳، به علت داشتن خاصیت ضد التهابی، ممکن است سبب محافظت سیگاری ها در مقابل بیماری انسداد مزمن ریه گردد.

تشخیص COPD:

پزشک در صورتیکه شما علائم و تاریخچه ای از التهاب ریه ها داشته باشید و خصوصا سیگار کشیدن تشخیص COPD را در نظر میگیرد. تاریخچه پزشکی و تست های تنفسی مهم ترین موارد جهت تصمیم گیری هستند. پزشک شما را آزمایش خواهد کرد، ریه هایتان را گوش میکند و درمورد سابقه فامیلی و تاریخچه پزشکی سوال خواهد کرد.

برای تشخیص COPD از یک تست تنفس بنام اسپرومتری استفاده میشود. این تست به راحتی و بدون درد است و عملکرد ریه ها را نشان میدهد. فرد درون یک لوله بزرگ متصل به اسپرومتر تنفس میکند. زمانی که نفس را خارج کرد اسپرومتر اندازه گیری میکند چه مقدار ریه ها میتوتند هوا را نگه دارد و چگونه میتوان هوا را سریع پس از یک تنفس عمیق از ریه ها بیرون داد. اسپرومتری حساس ترین و رایج ترین تست مورد استفاده عملکرد ریه است. برپایه این تست پزشک میتواند تعیین کند فرد مبتلا به COPD است و شدت آن چقدر است.



درمان:

ترک سیگار اولین و مهمترین اقدامی است که خطر پیشرفت COPD را کاهش میدهد. پزشک میتواند درمان هایی که به از بین رفتن علائم کمک میکند و باعث آسان تر شدن تنفس میشود ارائه دهد. بهر حال COPD درمان نمی شود.

درمان بستگی دارد که علائم خفیف، متوسط یا شدید باشند. داروها و باز توانی ریوی اغلب استفاده میشود تا به تسکین علائم کمک کند و باعث تنفس آسانتر و فعال تر شدن فرد مبتلا شود.

درمان با اکسیژن:

اگر شما به بدخیم ترین COPD مبتلا هستید و سطح اکسیژن در خون شما پایین است، پزشک ممکن است درمان با اکسیژن را توصیه کند تا به تنفس کوتاه شما کمک کند. شما ممکن است به اکسیژن اضافی در همه زمان یا در بعضی مواقع نیاز داشته باشید. افرادی که COPD شدید دارند استفاده از اکسیژن به مدت ۱۵ ساعت در روز مفید است.





بیمارستان ثامن الانمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

بیماری انسداد ریوی مزمن



کد سند: HS/F63

تاریخ تدوین:

۹۷/۰۸/۱۴

شماره بازنگری: ۰۱

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه بیماران

۵- به تدریج مدت زمان این عمل را به ۵ دقیقه و تا چند نوبت در روز (قبل از غذا و قبل خواب) افزایش دهید.

آموزش نحوه سرفه کردن موثر

- ۱- راست بنشینید و به آرامی عمل دم را از راه بینی انجام دهید.
- ۲- در حالی که لبها بهم فشرده می شوند به جلو خم شده و بازدم را انجام دهید.
- ۳- این عمل را چند بار تکرار کنید تا ترشحات به قسمت بالای سیستم تنفسی وارد شوند.
- ۴- یک دم عمیق و آهسته از راه بینی انجام داده و در موقع بازدم سرفه های کوتاه و مکرر انجام دهید.
- ۵- بعد از سرفه یک دم عمیق انجام دهید.

آموزش تغذیه

- مصرف غذاهای پر پروتئین و پرکالری به میزان کم
ولی دفعات مکرر - مصرف مایعات ۸-۱۰ لیوان در روز - مصرف میوه و سبزیجات

چند نکته حیاتی

- تزریق واکسن آنفلوآنزای فصلی
- از تماس با افراد بیمار خودداری کنید.
- سیگار را ترک کنید. از هیجان و استرس دوری کنید.

منابع: کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

فعالیت

-انجام فعالیت روزانه به میزان تحمل

- انجام ورزش های خاص زیر نظر فیزیوتراپیست
- انجام تنفس دیافراگماتیک (شکمی) همراه با فعالیت هایی مثل راه رفتن، خم شدن به جلو، استحمام و...
- از قرار گرفتن در معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و رطوبت خودداری کنید.
- از کارهایی مثل فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن و فعالیت بدنی که باعث حملات سرفه می شود خودداری کنید.
- کارهای شخصی را بدون عجله انجام دهید.
- مقاربت باعث تنگی نفس می شود بنابراین از تنفس لب غنچه ای استفاده کنید و قبل از مقاربت داروهای گشادکننده ریه استفاده شود.

آموزش نحوه انجام تنفس شکمی

- ۱- در وضعیت نشسته یک بالش کوچک مقابل شکم خود بگذارید.
- ۲- یک دم عمیق انجام دهید تا بالش در حد امکان بالا بیاید.
- ۳- لبها را به شکل غنچه درآورده و بازدم انجام دهید.
- ۴- هنگام بازدم شکم را به سمت داخل و بالا فشار دهید و این عمل را یک دقیقه کامل ادامه دهید. و سپس ۲ دقیقه به خودتان استراحت دهید.