

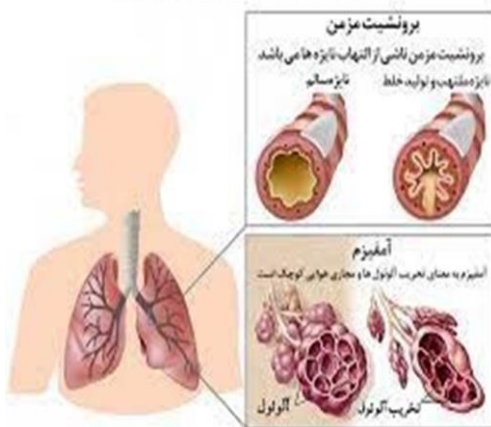


مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین (ع)
مراغه

موضوع:

COPD

بیماری انسدادی مزمن ریه



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

بهار 1402

16) به منظور کاهش تنگی نفس از وعده های غذایی کوچک و مغذی در فواصل کوتاه مدت استفاده کنید.

17) جهت سهولت تنفس در شب بهتر است با گذاشتن بالش اضافی ، زیر سرتان را تا حد نیمه نشسته بالا نگه دارید.

18) فیزیو تراپی ریوی باعث بهبود کیفیت زندگی از نظر سلامتی ، تنگی نفس و توان فعالیت می شود و میزان بستری شدن در بیمارستان را کاهش می دهد.



منابع :

درسنامه پرستاری داخلی جراحی - برونر سوارث

معاونت آموزشی وزارت بهداشت

سایت پرستاران توانمند ایران

درسنامه پرستاری فیپس - لاکمن

11) فراموش نکنید که در همه جا و در همه حال داروهای استنشاقی (اسپری های) خود را به همراه داشته باشید و استفاده از اسپری ها را یک ساعت قبل و یا یک ساعت بعد از غذا انجام دهید تا از بروز تهوع جلوگیری شود.



12) در صورت بروز تنگی نفس، افزایش گیجی و خواب آلودگی، ورم اندام ها و برجسته شدن سیاهرگ گردنی بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

13) طبق دستور پزشک معالج هر سال واکسیناسیون آنفلونزا، پنوموکوک و وپوردوتا پرتوسین را انجام دهید.

14) داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک و به طور مرتب استفاده نمایید و هرگونه ناراحتی و مشکل جدید را که در اثر مصرف داروها بروز نماید، به پزشک اطلاع دهید و نیز از مصرف خود سرانه سایر داروها بخصوص مسکنها، داروهای مخدر و آرامبخش ها که باعث تضعیف تنفس می شوند پرهیز کنید.

15) از رژیم غذایی کم نمک استفاده کنید زیرا نمک باعث

بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD)

در بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD) جریان هوا به علت وجود آمفیزم یا برونشیت مزمن و یا هر دو مسدود می گردد. این انسداد جریان هوا معمولاً حالت پیشرونده داشته و غیر قابل برگشت می باشد و موجب باریک شدن راه های هوایی، محدودیت در به جریان افتادن هوا و غیربافت عروق ریوی می شود. آمفیزم وضعیتی است که باعث تخریب و بزرگ شدن آلوئول های (کیسه ها و مجاری کوچک هوایی) ریه می شود و برونشیت مزمن هم یک وضعیت بالینی است که با سرفه، خلط مزمن و بیماری راه های هوایی کوچک مشخص می شود و در آن برونش های کوچک (راه های هوایی کوچک) باریک می شوند. COPD چهارمین علت مرگ و میر در جهان است.

عوامل خطر ساز بیماری COPD :

- سیگار عامل خطر ساز اصلی مرگ و میر در اثر COPD می باشد.
- افزایش پاسخ دهی راه های هوایی ریه به محرک های بیرونی.
- عفونتها تنفسی که از علل مهم تشدید بیماری COPD هستند.
- آلودگی هوای محیط .
- تماس غیر مستقیم یا غیرفعال با سیگار یا افراد سیگاری. غیرفعال بودن یعنی افرادی که خود سیگار نمی کشند ولی به طور دائم در معرض دود سیگار، نزدیکان و اطرافیان خود هستند.

➤ عوامل ژنتیکی مانند کمبود آنتی تریپسین.

علائم بیماری :

سرفه، تولید خلط و تنگی نفس همراه با فعالیت.

درمان :

اقدامات درمانی به شرح زیر می تواند بر روند و سیر بیماری COPD تاثیر بگذارد:

- 1) ترک سیگار
- 2) اکسیژن درمانی
- 3) داروهای برونکودیلاتور (گشادکننده برونش)
- 4) عمل جراحی برای کاهش حجم ریه در بیمارانی که آمفیزم دارند.
- 5) توانبخشی ریوی برای کاهش حجم ریه در بیماران دارای آمفیزم.

مددجوی عزیز لطفاً به منظور پیشرفت بهبودی و کاهش عوارض ناشی از بیماری تان موارد زیر را رعایت فرمایید:

- 1) اگر سیگاری هستید و یا قلیان و پیپ استفاده می کنید، حتماً مصرف آنها را ترک نمایید.
- 2) در مواقع آلودگی هوا از منزل خارج نشوید، چون تنگی نفس افزایش خواهد یافت.
- 3) بایستی میزان و مدت مصرف اکسیژن طبق دستور پزشک باشد زیرا استفاده از اکسیژن با غلظت بالا و به مدت طولانی باعث بروز مشکل تنفسی و مسمومیت با اکسیژن خواهد شد.

4) در مجاورت اکسیژن، سیگار نباید مصرف شود زیرا خطر بروز انفجار و آتش سوزی وجود دارد.

5) محیط زندگی شما باید دارای کمترین تغییرات از نظر میزان دما و رطوبت باشد زیرا گرما باعث افزایش دمای بدن و افزایش نیاز به اکسیژن می شود و سرما باعث تنگ شدن راه های هوایی و به دنبال آن تنگی نفس می گردد.

6) در معرض محرک های ریوی مثل سیگار، گرد و خاک، عطر و ادکلن، اسپری ها، گرده گیاهان، دود آتش و بوی های تند قرار نگیرید.

7) از استرس و تنش های عاطفی دوری کنید زیرا باعث سریع و سطحی شدن تنفس می شوند.

8) اگر محدودیت در مصرف مایعات ندارید، روزانه 8-10 لیوان آب بنوشید تا ترشحات ریوی رقیق تر شده و تخلیه آن آسان گردد.

9) انجام سرفه های هدایت شده باعث تخلیه ترشحات ریوی و بهبود عملکرد تنفسی می شود، به طوری که آهسته و عمیق نفس کشیده سپس نفس خود را به مدت 2 ثانیه نگه دارید بعد دو بار سرفه کنید، سرفه اول باعث کنده شدن ترشحات و سرفه دوم باعث خروج آن می شود.

10) بهتر است موقعی که تنگی نفس دارید، تنفس لب غنچه ای انجام دهید. این نوع تنفس باعث کنترل شدت و عمق نفس شما شده و استرس ناشی از تنگی نفس را کم میکند. برای انجام تنفس لب غنچه ای، ابتدا یک دم عادی از بینی انجام داده و نفس خود را نگه دارید تا عدد 3 بشمارید و سپس لب ها را جمع کرده و هوای درون ریه را به آرامی طی 7 شماره از دهان خارج کنید.