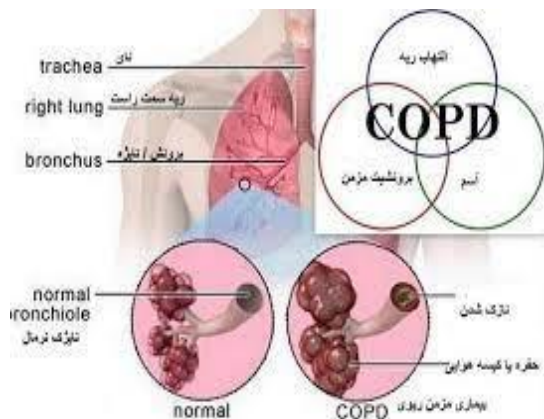




وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع: بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: دکتر سوده صالحی
(متخصص داخلی)

بهمن ۱۴۰۱

عوارض بیماری COPD:

- * مشکلات حرکتی به دلیل تنگی نفس
- * انزوا یا گوشه گیری اجتماعی (افسردگی)
- * گیجی و از دست دادن حافظه
- * سایر بیماری های قلبی و یا آسم

موارد هشدار که با دیدن آن سریعاً باید به پزشک مراجعه کنید:

- * کبودی ناحیه لب ها و ناخن ها (در ناحیه بستر آن)
- * تنگی نفس شدید که با مصرف اسپری ها نیز برطرف نمی شود.
- * عدم توانایی در تکلم

ن: پرستاری داخلی و جراحی برونر سودارت- تنفس و تبادلات گازی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

دارو و درمان:

- استفاده از اسپری های استنشاقی طبق دستور پزشک جهت راحت کردن تنفس شامل برونکودیلاتورها (مثل سالبوتامول) و اسپری های حاوی کورتیکو استروئید برای کاهش التهاب راه های هوایی

- برخی از اسپری ها برای استفاده کوتاه مدت هستند و به سرعت عمل می کنند و تاثیر چند ساعته دارند مثل (سالبوتامول)

- برخی از اسپری ها برای استفاده طولانی مدت و روزانه هستند.

- از مصرف داروهای سرماخوردگی خود سرانه پرهیز کنید.

- اسپری های خود را طبق برنامه و براساس آموزش های داده شده مصرف کنید.

- استفاده از آنتی بیوتیک ها یا چرک خشک کن ها برای کاهش دفعات عود. (طبق نظر پزشک)

- اگر سطح اکسیژن خون پایین باشد پزشک توصیه به اکسیژن تراپی از طریق (ماسک یا کانولایی) متصل به مخزن اکسیژن (در ساعاتی از روز) یا (به طور مداوم) می کند.

راه ها و روش های کنترل علائم ناشی از COPD:

تمرینات تنفسی:

- * تنفس لب غنچه ای (دم عمیق، در بازدم لب ها بصورت غنچه ای یا حالت بوسیدن سپس نفس خارج شود.)
- * استفاده از عضلات شکمی هنگام تنفس

بیماری انسدادی مزمن ریه

حالتی است که در آن جریان هوای داخل ریه ها محدود می شود. این حالت بطور کامل برگشت پذیر نیست. این بیماری زمانی که انسداد یا گرفتگی مزمن جریان هوا وجود داشته باشد اتفاق می افتد.

علائم بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟

علائم خفیف :

* تنگی نفس ، به خصوص پس از ورزش

* سرفه مداوم

* خستگی

* تولید بیش از حد خلط

* خس خس سینه

* مشکل در تنفس که با گذشت زمان بدتر می شود

علائم شدید :

* رنگ مایل به آبی در لب ها و یابستر ناخن

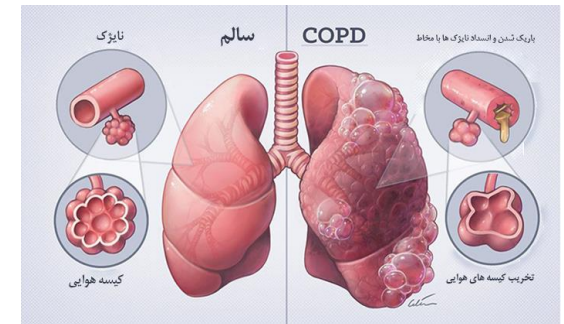
* تپش قلب (افزایش ضربان قلب)

* کاهش سطح هوشیاری

* تنگی نفس هنگام صحبت کردن

* ورم قسمت های مختلف پا

* در صورت داشتن علائم شدید مراجعه سریع به پزشک



چه چیزی در این بیماری ممکن است رخ دهد؟

در مراحل اولیه این بیماری، بیماران اغلب از سرفه، خلط و تنگی نفس هنگام فعالیت شکایت دارند. با پیشرفت بیماری و بدتر شدن گرفتگی جریان هوا این علائم با شدت بیشتر و دفعات بیشتری بروز می کند و بیمار دچار خ سخرس سینه هنگام بازدم و کمبود اکسیژن می شود. تنفس های بیمار به سختی و نیاز به تلاش فراوان دارد که سبب خستگی و ضعف شدید بیمار می شود. در مراحل انتهایی بیماری، ممکن است به دلیل کمبود اکسیژن رنگ لبها و ناخنهای بیمار سیاه شود و نیاز به اکسیژن کمکی داشته باشد.

در صورت مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه چه مواردی را باید رعایت کنید :

- سیگار نکشید
- داروهای تجویز شده را منظم مصرف کنید .
- وزن خود را کم کنید .
- اگر فردی چاق باشد کاهش وزن می تواند در بهبودی تنفس نقش زیادی داشته باشد .
- از تماس با آلاینده هایی مثل بخارات ، گرد و غبار و گرده گیاهان ، دود سیگار و پرهیز کنید .
- از دستگاههای تصفیه هوا در خانه و یا تهویه مطبوع وقتی مواد حساسیت زا در هوا موجود است استفاده کنید .
- از جاهای شلوغ و از افراد بیمار دوری کنید .
- هر سال واکسن آنفلوآنزا و هر ۵ سال واکسن ذات الریه تزریق کنید .
- به اندازه کافی بخوابید .
- فعال باشید ، ورزش باعث می شود ، اکسیژن در خون جریان داشته باشد و بر عضلات اثر بگذارد و استقامت را افزایش دهد .

* 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 .

* تنفس با لبهای غنچه شده را انجام دهید .

* از نظر رژیم غذایی یک ساعت قبل از غذا تمرینات تنفسی و سرفه را برای خروج ترشحات انجام دهید .
* بعد از صرف غذا استراحت کنید .

* از مواد غذایی پر پروتئین (گوشت ، لبنیات ، ماهی ، تخم مرغ و ...) حاوی ویتامین (سبزیجات ، میوه جات) استفاده کنید .

* غذاهای پرکربوهیدرات (نان ، برنج ، غلات و حبوبات و ...) را کمتر مصرف کنید .

* روزانه به میزان ۸ لیوان مایعات استفاده کنید تا به رقیق شدن ترشحات ریه شما کمک کند .

* به منظور پیشگیری از یبوست ، میوه و سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید ، زور زدن باعث تشدید تنگی نفس می شود .

* مصرف مواد غذایی پرکالری ، پر پروتئین ، پرویتامین (مثل ویتامین C در پرتقال و کیوی) مصرف کنید .

* از خوردن مواد غذایی حاوی کافئین مثل قهوه ، چای ، شکلات ، غذاهای نفاخ (کلم ، حبوبات) خودداری کنید .

* تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید .

* از خوردن غذا های حادی ادویه و نفاخ مثل (خیار ، لبنیات مثل شیر) خیلی داغ و خیلی سرد خودداری کنید .

* مصرف میوه و سبزیجات به میزان کافی