

بیماری مزمن انسدادی ریه COPD

یک بیماری پیش رونده ی ریه ها و راه های هوایی است . این بیماری بر روی تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن اثر می گذارد و موجب التهاب مزمن و تنگ شدن راههای هوایی کوچک می شود و خروج جریان هوا از ریه را تحت تاثیر قرار می دهد . COPD شامل بیماری هایی مثل آمفیزم و برونشیت مزمن می باشد.

آمفیزم: ناشی از تخریب بافت های ریه است که سبب کاهش مقدار هوای بازدمی و تورم بیش از حد آلوئولی می شود . یک بیماری برگشت ناپذیر و پیشرونده است .

برونشیت مزمن: التهاب غشای برونش ها همراه با افزایش ترشح موکوس است .

علل و عوامل موثر:

- سیگار کشیدن و استفاده از پیپ و قلیان
- قرار گرفتن در معرض آلاینده ها: صنعتی یا هوا
- عفونت های مزمن دستگاه تنفسی

علائم و نشانه ها:

- ویزینگ (خس خس)
- تنگی نفس هنگام فعالیت
- بی قراری و ناخوشی
- خستگی و خواب آلودگی
- تنفس کوتاه
- تولید موکوس (خلط) غلیظ
- بی اشتها و کاهش وزن
- کبودی انتهاها
- چماقی شدن انگشتان
- سرفه ی مداوم (با یا بدون خلط)

تست های تشخیصی:

- عکس برداری از قفسه سینه
- تست های عملکرد ریه: بررسی وجود و شدت بیماری در راه های هوایی بزرگ و یا کوچک
- آنالیز نمونه ی خلط: جهت بررسی عفونت
- تست های آزمایشگاهی: CBC ، گازهای خون شریانی ، الکترولیت ها ، سطح آلفا آنتی تریپسین
- نوار قلب

درمان

- اکسیژن تراپی
- فیزیوتراپی
- درمان با نبولایزر
- هیدراتاسیون کافی (مایع درمانی)
- تهویه ی مکانیکی و راه های هوایی مصنوعی
- داروها :
- برونکودیلاتورها
- آنتی بیوتیک
- کورتیکواستروئید به صورت استنشاقی ، خوراکی و یا وریدی
- واکسن آنفولانزا و پنوموکوک
- جراحی:

- پیوند ریه
- برداشتن قسمتی از ریه



مراقبت در منزل

- در صورت بروز تنگی نفس به مراکز اورژانس مراجعه نمایید .
- علائم و شکایاتی را که باید به پزشک و پرستار گزارش دهید عبارتند از:
 - درجه حرارت بالا
 - سوزش گلو
 - خلط زیاد
 - تغییر رنگ خلط از سفید به رنگ زرد-سبز
 - عفونت دستگاه تنفس فوقانی
 - کاهش تحمل فعالیت
 - کاهش اشتها
- از تحریک کننده های برونش و ریه اجتناب نمایید:
 - سیگار کشیدن
 - گرد و غبار
 - آلاینده های صنعتی
 - پودر ها و عطرها
 - اسپری ها
 - دود سیگار.
- تکنیک های تطابق تنفسی مثل تمرین تنفس عمیق ، تکنیک های سرفه و تنفس با لب های غنچه شده ، تنفس شکمی و پوزیشن مناسب برای تخلیه ی وضعیتی ترشحات، را انجام دهید.
- از تماس با افراد دارای عفونت به خصوص عفونت سیستم تنفسی فوقانی بپرهیزد.
- باید در شروع عفونت به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
- از استرس و هیجانات آموزش اجتناب نمایید .
- از بیوست و زور زدن در هنگام دفع اجتناب نمایید.

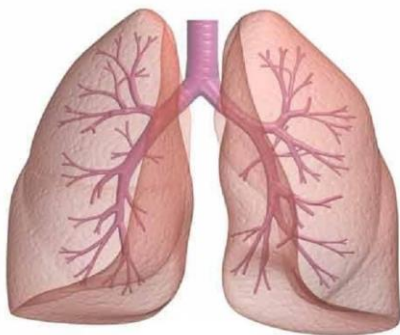


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

بیماری مزمن انسدادی ریه

COPD



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار
1405

- در طی مصرف غذا و یا فعالیت جنسی از اکسیژن استفاده نمایید.
- از رژیم های پرکالری استفاده نمایید.
- مایعات فراوان (2 تا 3 لیتر روزانه) مصرف نمایید. (در صورت عدم ممنوعیت)
- اگر کوتاهی تنفس در مواقع غذا خوردن برایتان اتفاق افتاده است ، لازم است قبل و بعد از هر وعده ی غذایی استراحت نمایید.
- برای جلوگیری از نفخ ، وعده های غذایی کم حجم و متعدد مصرف کنید.
- غذاهایی انتخاب کنید که جویدن و بلعیدن آنها راحت باشد.
- در صورتی که ر روی درمان کورتون هستید، از مصرف شیرینی زیاد پرهیز نمایید.
- از بوییدن عطر و سایر مواد خوشبو کننده جهت درمان استفاده نکنید ، چرا که وضعیت تنفسی شما را بدتر می کند.
- داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- در زمان تعیین شده حتما به پزشک مراجعه کنید.
- از یک دستبند شناسایی جهت موارد اورژانسی استفاده نمایید.

در صورت داشتن سوال در منزل، 8 تا 14 با
شماره تلفن 27-33790620-028 داخلی 5097
واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)



- واکسیناسیون علیه آنفولانزا و پنومونی برایتان مفید است.
- تمامی تجهیزات تنفسی که در خانه استفاده می شود تمیز باشد.
- از هوای خشک اجتناب شود و به وسیله ی استفاده از دستگاه های رطوبت ساز، مرطوب نمایید و یک محیط گرم در خانه 23/8 تا 26/6 فراهم شود. گرم نگه داشتن محیط و اجتناب از سرما و لرز ضرورت دارد .
- در هوای سرد از خانه خارج نشوید زیرا ممکن است دچار برونکو اسپاسم شوید.
- از پوشیدن لباس هایی که باز شدن قفسه ی سینه و شکم را محدود می نماید اجتناب کنید .
- جهت جلوگیری از عفونت ، بهداشت دهان را رعایت نمایید و معاینات سالیانه ی دهان داشته باشید.
- بدون مشورت با پزشک و صرفا فقط با احساس بهبودی ، داروها را قطع نکنید و یا مصرف آنها را کاهش ندهید.
- بدون مشورت با پزشک، آرامبخش مصرف نکنید.
- در حد تحمل ورزش کنید ، با برنامه ریزی دوره های استراحت در طول روز ، از خستگی جلوگیری کنید.
- فعالیت خود را در روزهایی که هوا شدیداً آلوده است ، محدود کنید.
- در طول دوره های فعالیت ، باید به صورت آهسته و عمیق نفس بکشید.
- از تکنیک های حفظ انرژی (از قبیل حمام کردن و شیو در پوزیشن نشسته ، قرار دادن وسایل مورد استفاده در دسترس جهت اجتناب از خم شدن و تقلا جهت دسترسی به آن) استفاده نمایید .
- به بیمار و خانواده ی او در مورد بررسی علائم خستگی مفرط و درد قفسه سینه و تعریق فراوان در طی دوره های فعالیت و بعد از آن آموزش دهید.