

کتابچه آموزش خودمراقبتی در منزل

ویژه بیماران مبتلا به برونشکتازی



تهیه شده در واحد آموزش به بیمار و مراقبت پیگیر

مرکز آموزشی و درمانی ولایت

بهار ۱۴۰۵

اطلاعات ضروری واحد آموزش سلامت و مراقبت پیگیر بیمار

ساعات فعالیت واحد: همه روزه صبح‌ها بجز ایام تعطیل

شماره تماس: ۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۱- داخلی ۵۵۳۲

ساعت تماس: ۱۳-۸

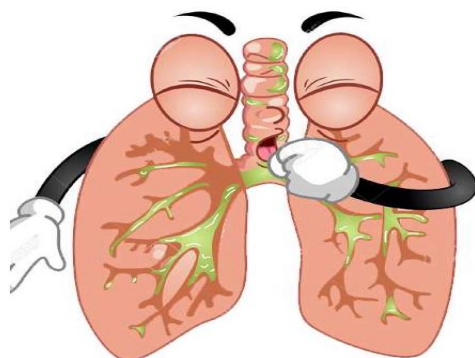
آدرس: بیمارستان ولایت - طبقه همکف جنب واحد پذیرش



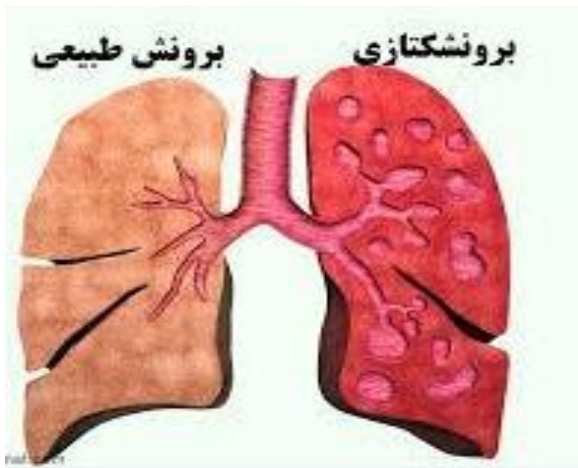
لازم به ذکر است تمام محتواهای دفترچه در قالب پفلت، فایل های صداگذاری شده در سایت بیمارستان موجود است. اصول انجام برخی مهارت ها نیز به صورت تصویری قابل دریافت است.

فهرست

۴	 برونشکتازی
۴	 علایم شایع
۴	 علل بروز بیماری
۴	 عوامل مستعد کننده تشدید بیماری
۴	 عوارض احتمالی
۵	 تشخیص
۵	 درمان
۵	 برخی از روشهای خروج خلط و تنفس بهتر
۶	 تمرینات تحریک کننده قفسه سینه فوقانی
۶	 دارو درمانی
۷	 بازتوانی در بیماران ریه
۹	 فعالیت
۹	 رژیم غذایی
۹	 توصیه ها
۹	 درچه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید
۱۰	 چگونه از اسپری های خود استفاده کنیم؟
۱۲	 دستگاههای استنشاق پودر خشک یا DPI
۱۳	 نحوه استفاده از اسپری توربوهاالر Turbuhaler
۱۵	 نحوه استفاده از اسپری دیسکوس Diskus
۱۶	 نحوه استفاده از اسپری توئیست هالر Twisthaler
۱۶	 نحوه استفاده از اسپری هندی هالر Handihaler



برونشکتازی



برونشکتازی عبارت است از یک نوع بیماری ریوی که در آن لوله‌های نایژه‌ای متسع و ترشحات غلیظ در آن‌ها جمع شده و عفونت ثانویه به این بیماری به دفعات رخ می‌دهد این بیماری مسری نیست مگر اینکه بیماری سل به آن اضافه و یا علت آن باشد.

علائم شایع



- ❖ سرفه مداوم خلط دار همراه با خلط غلیظ و چسبنده گاهی با تغییر رنگ خلط یا خلط خونی همراه است.
- ❖ خستگی مکرر
- ❖ احساس ناخوشی عمومی

علل بروز بیماری

- ❖ عفونت‌هایی مثل سل و یا عفونت‌های غیر سل نقص سیستم ایمنی (HIV ، بیماری‌های مادرزادی)
- ❖ علل ژنتیکی (فیروز کیستیک)
- ❖ علل خود ایمنی (آرتریت روماتوئید) و یا ممکن است بدون علت باشد.

عوامل مستعد کننده تشدید بیماری



- ❖ سیگار
- ❖ تغذیه نامناسب
- ❖ چاقی
- ❖ قرار گرفتن در معرض مواد آلرژن
- ❖ هوای سرد و خشک

عوارض احتمالی

- ❖ پنومونی مکرر
- ❖ تخریب بافت ریه

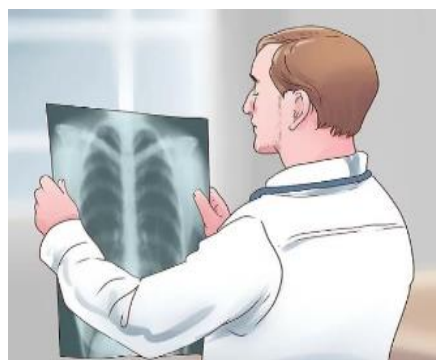
تشخیص

کشت خلط

تست های عملکرد ریه

سی تی اسکن ریه

عکس ساده از ریه



درمان

هدف از درمان، کنترل عفونت و خارج کردن خلط و باز کردن مجاری تنفسی جهت کمک به تنفس است.

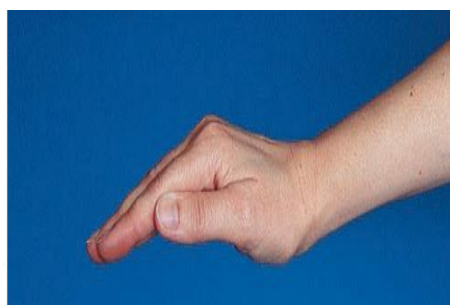
خارج کردن روزانه خلط ها یکی از روش های درمانی محسوب می شود که پزشک مربوطه شیوه انجام این کار را به شما آموزش می دهد.

برخی از روش های خروج خلط و تنفس بهتر

۱ - سرفه موثر و آموزش نحوه تخلیه وضعیتی ترشحات

راست بنشینید و به آرامی از راه بینی عمل دم را انجام دهید و در موقع بازدم در حالی که به جلو خم شده اید سرفه کوتاه و مکرر انجام دهید. در این حالت ترشحات به قسمت بالای سیستم تنفس وارد می شود. سپس با سرفه ترشحات را خارج کنید. توصیه می شود قبل از این کار داروهای استنشاقی برونکو دیلاتور یا رقیق کننده خلط طبق نظر پزشک استفاده کنید.

۲ - آموزش نحوه انجام دق و ارتعاش قفسه سینه



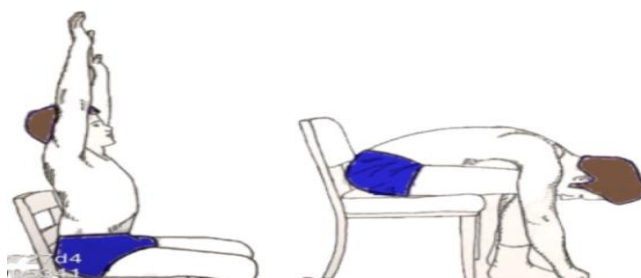
دق باعث کنده شدن ترشحات غلیظ و چسبنده می شود جهت انجام دق دست به شکل فنجان درآورده شود و ضربه های ملایم و منظم بر دیواره قفسه سینه روی نواحی مورد نظر ریه وارد شود. دق و ارتعاش در هر وضعیت ۳-۵ دقیقه انجام شود. سرعت و شدت ضربات زیاد نباشد (پشت سر هم نباشد). چون پشت سر هم بودن باعث بسته شدن راه هوایی می شود.

در صورت بروز علائم تنگی نفس فزاینده، ضعف، سردرد خلط خونی، انجام تمرینات تنفسی متوقف شود.

تمرینات تحریک کننده قفسه سینه فوقانی

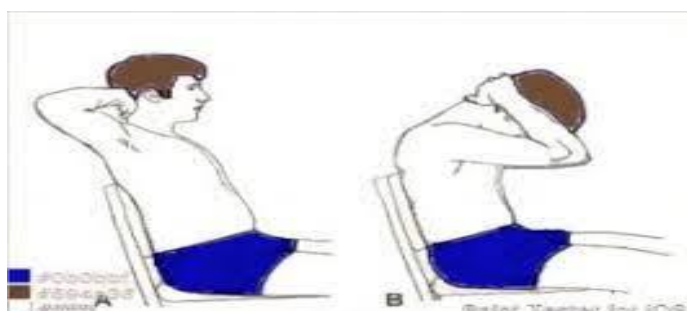
تمرین اول

در حالت نشسته و راحت قرار بگیرید (در صورت لزوم بالشتی پشت کمر خود قرار دهید). در حالت نشسته هر دو دست خود را همزمان با دم به بالای سر ببرید و سپس هنگام بازدم از ناحیه لگن به جلو خم شده و دست ها را به زمین نزدیک کنید.



تمرین دوم

در حالت نشسته هر دو دست خود را پشت گوش قرار داده و همزمان با بازدم دست ها را جلوی قفسه سینه به هم نزدیک کرده و همزمان با دم دست ها را از هم دور کنید.



دارو درمانی

آنتی بیوتیک برای ده روز، در صورتی که عفونت باکتریایی باعث برونشکتازی شده باشد یا موجب بروز پنومونی یا برونشیت حاد شده است.

داروهای گشاد کننده راه های هوایی

داروهای رقیق

کننده ترشحات



بازتوانی در بیماران ریه

راه اندازی زود هنگام بیماران و استفاده از ورزش های اولیه به منظور جلوگیری از ضعف و کاهش توده عضلانی ناشی از کم تحرکی به دنبال بستری طولانی مدت و به منظور افزایش توان تنفسی ضروری به نظر می رسد.

باید تمرینات خود را از هنگام بستری در بیمارستان در حد نشستن و برخاستن از روی صندلی و راه رفتن با کمک و یا به تنهایی شروع کنید.

بیمارانی که از بیمارستان مرخص می شوند یا به صورت سرپایی درمان شده اند جهت دریافت مشاوره به بخش بازتوانی ریه ارجاع داده می شوند.

بازتوانی ریه شامل :

- ✓ اقدامات فیزیوتراپی
- ✓ ورزش های تنفسی به منظور تقویت عضلات تنفسی
- ✓ آموزش تنفس دیافراگمی
- ✓ نحوه سرفه موثر
- ✓ آموزش تنفس لب غنچه ای
- ✓ نحوه انجام دق و خروج ترشحات
- ✓ مداخلات تغذیه ای
- ✓ حمایت های روانی - اجتماعی می باشد .

توصیه های لازم در جهت انجام فعالیت های روزانه

- تنظیم فعالیت ها براساس تحمل خودتون باشد.
- فعالیت سنگین نباشد .
- برای پیشگیری از خستگی بین فعالیت استراحت کنید و قبل از انجام فعالیت دم عمیق انجام دهید.
- توصیه می شود پس از مصرف داروها، تمرینات تنفسی و ورزش انجام شود.

در صورت بروز عوارض جانبی و علائم خطر زیر بازتوانی متوقف شود

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| ✓ تنگی نفس در حالت استراحت | ✓ طپش قلب |
| ✓ تنگی نفس شدید پس از فعالیت | ✓ درد قفسه سینه |
| ✓ سرگیجه | ✓ سبکی سر |

تغذیه در زمان بازتوانی

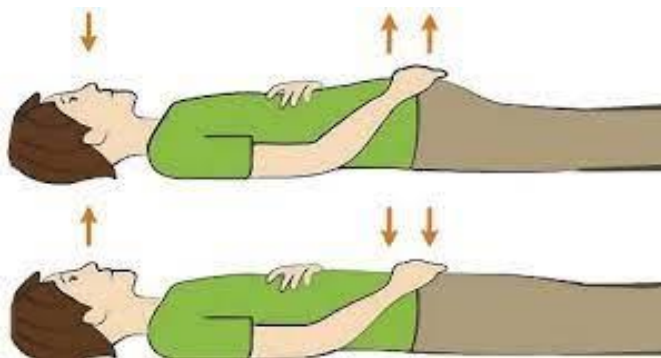
- 👉 تمرینات تنفسی دو ساعت قبل و یا دو ساعت بعد از غذا انجام شود.
- 👉 مصرف غذای پرپروتئین و پر کالری به مقدار کم و دفعات مکرر
- 👉 غذاهای غنی از پتاسیم مثل موز، پرتغال، آلو، کشمش، مصرف کند.
- 👉 غذاهای نفاخ و پر حجم مصرف نکنید (مثل لوبیا، کلم، حبوبات)
- 👉 وزن خود را در محدوده نرمال نگه دارید.
- 👉 مصرف روزانه ۸-۱۰ لیوان آب
- 👉 بهداشت دهان را رعایت نمایید.

نیمه سرفه

نفس عمیق بکشید تا جایی که امکان دارد سعی کنید کل ریه ها پر از هوا شود ۳-۵ ثانیه هوا را حبس کنید. دهان را باز کنید و به صورت " ها " کردن هوا را به بیرون خارج کنید. (مانند " ها " کردن شیشه)

تنفس شکمی

برای تنفس شکمی یک دست را روی قفسه سینه و یک دست را روی شکم قرار دهید و از طریق بینی طوری نفس بکشید که دست روی شکم بالا بیاید و سپس لب ها را غنچه کرده و به شکل فوت کردن و آرام هوای ریه را تخلیه کنید. این تمرین ۳-۴ بار تکرار کنید و سپس استراحت



کنید این الگو را می توانید در وضعیت های مختلف نشسته ایستاده و راه رفتن تمرین کنید.

سرفه موثر

در صورت داشتن سرفه کمی به جلو خم شوید یک دم عمیق انجام دهید و یک تا دو ثانیه نفس خود را حبس کنید و همراه با بازدم سرفه کنید و ترشحات را تخلیه کنید.

تنفس لب غنچه ای

در یک حالت راحت قرار بگیرید و یک نفس عمیق توسط بینی بکشید و سپس به آرامی در حالیکه لب ها را جمع کرده اید بازدم انجام دهید (مانند فوت کردن).



فعالیت

تا حد امکان فعالیت خود را حفظ کنید.

رژیم غذایی



- ✓ مایعات بیشتر بنوشید. روزانه ۸ لیوان آب بنوشید این کار باعث رقیق شدن ترشحات و تخلیه آسان خلط با سرفه می شود.
- ✓ میوه و سبزیجات فراوان مصرف کنید.
- ✓ مواد غنی از پروتئین (مرغ و ماهی) و حبوبات و آجیل
- ✓ رژیم کم نمک و کم چرب
- ✓ نان و غلات کامل مانند نان سبوس دار

توصیه ها



- ✓ ترک سیگار
- ✓ در صورت عفونت ریوی مراجعه به پزشک
- ✓ تزریق واکسن طبق تجویز پزشک
- ✓ تخلیه خلط با روش سرفه موثر روزانه دوبار
- ✓ از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده خودداری کنید
- ✓ داشتن تهویه مناسب در منزل
- ✓ رعایت بهداشت دهان و دندان
- ✓ قرار نگرفتن در معرض موارد آلرژی زا در صورت داشتن آلرژی

درچه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید :

- ✚ در صورت درد سینه
- ✚ تنگی نفس بدون سرفه یا در زمان استراحت
- ✚ در صورت داشتن تب و خلط خونی افزایش یا تغییر رنگ خلط با وجود دریافت درمان

چگونه از اسپری های خود استفاده کنیم؟



افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه یا سایر بیماریهای ریوی تحت درمان با اسپری های استنشاقی قرار می گیرند

متداول ترین اشکال دارویی که به صورت استنشاقی مصرف می شوند:

اسپری های دهانی

کپسول های استنشاقی

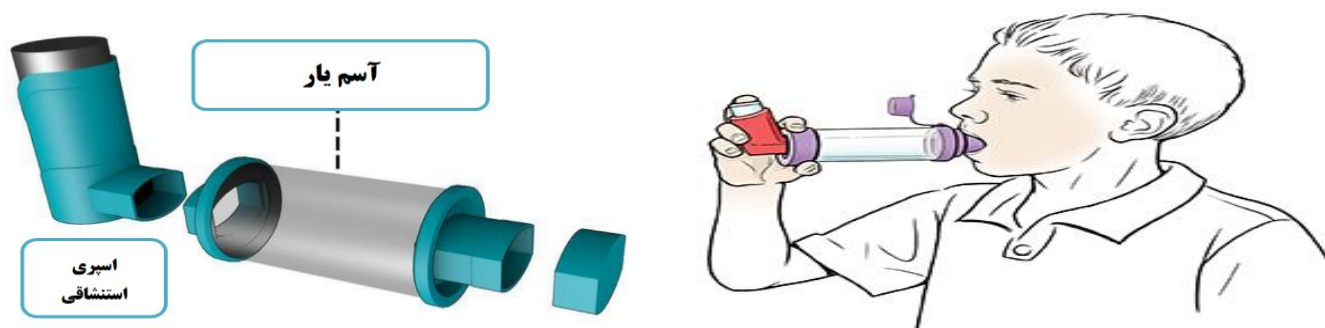
پودرهای استنشاقی



افشانه یا MDI

این اسپری ها باید به وسیله آسم یار استفاده شوند. آسم یار وسیله ای مانند یک مخزن کوچک می باشد که انتهای آن به اسپری وصل می شود و از طرف دیگر داخل دهان قرار می گیرد و موجب سهولت در استفاده از اسپری دهانی و موجب دارورسانی بهتری شود.

آسم یار تنها برای اسپری های آئروسول دهانی کاربرد دارد و برای پودرهای استنشاقی قابل استفاده نمی باشد.



آسم یار از رشد قارچ در دهان و گلو به هنگام استفاده از استروئیدها جلوگیری می کند.

نحوه استفاده صحیح از افشانه (MDI) با کمک آسم یار

افشانه را بعد از برداشتن درپوش، تکان داده و آن را در وضعیت عمودی قرار داده و به مدخل محفظه وصل کنید.

با بازدم عادی ریه ها را از هوا خالی کنید.

دهانه محفظه را داخل دهان بگذارید.

مخزن افشانه را به پایین فشار دهید تا یک پاف از دارو به داخل محفظه وارد شود. با یک دم عمیق و آهسته دارو موجود در محفظه را استنشاق کرده و دم خود را حدود ۱۰ ثانیه نگه دارید. اگر محفظه بزرگ است و یا توانایی نفس عمیق را ندارید، می توانید چند دم و بازدم عادی داخل محفظه انجام دهید.

اگر نیاز به بیش از یک پاف دارو است، حداقل ۳-۲ دقیقه صبر کنید و بعد مراحل بالا را تکرار کنید.

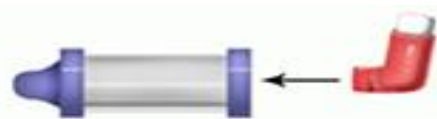
به خاطر داشته باشید که قبل از پاف بعدی محفظه دارو را مجدداً تکان دهید.

بعد از مصرف دارو دهان را با آب معمولی شستشو دهید.

محفظه را به صورت منظم با آب معمولی بشویید.



۱. دارو را تکان دهید.



۲. دارو را به دم یار متصل کنید.



۳. تمام هوای درون ریه خود را خالی کنید و سپس اسپیسیر را در دهان گذاشته و با دندان و لبهای خود محکم بگیرید.



۴. اسپری دارو را یک بار فشار داده (پاف) و به آرامی و عمیق نفس بکشید.

مراحل استفاده از اسپری تنفسی بدون دم یار

- ✚ ابتدا اسپری را به شدت تکان دهید.
- ✚ درپوش را بردارید.
- ✚ ۱ تا ۲ پاف از دارو را در هوا اسپری کنید تا دستگاه شروع به کار کند.
- ✚ یک بازدم عمیق بکشید تا ریه ها از هوا خالی شوند.
- ✚ اسپری را در دهان خود و بین لب ها محکم نگه دارید.
- ✚ هم زمان که یک پاف از دارو را می زنید یک دم عمیق نیز انجام دهید تا دارو کاملا وارد ریه ها شود.
- ✚ اسپری را از دهان خود خارج کنید و چند ثانیه نفس خود را حبس کنید.
- ✚ حال می توانید به آسانی و به صورت معمولی نفس بکشید.
- ✚ در پایان دهان خود را با آب بشویید تا اگر مقداری از دارو در دهان باقی مانده، شسته شود.
- ✚ اگر در هر بار مصرف دارو نیاز به استفاده از بیش از یک پاف دارید برای هر کدام از پاف ها این مراحل را انجام دهید و بین هر دو پاف حداقل ۲ تا ۳ دقیقه فاصله باشد.
- ✚ اگر هم زمان از دو نوع اسپری استفاده می کنید بین مصرف آن ها فاصله ای ۱۰ دقیقه ای را رعایت فرمایید.

دستگاه های استنشاق پودر خشک یا DPI

- ❖ این دستگاه داروهای استنشاقی را به شکل پودر خشک آزاد می کنند.
- ❖ هنگام استفاده دوز ذرات خارج شده، به میزان جریان هوای تنفسی فرد در هنگام دم بستگی دارد.
- ❖ در برخی دستگاه ها تمام پودر در یک وسیله قرار می گیرد و بیمار هر بار یک یا دو پاف از آن را استفاده می کند مثل اسپری های دیسکوس، توربو هالر و تویست هالر
- ❖ در برخی از داروها برای هر بار استفاده، کپسول آماده داخل دستگاه قرار داده می شود مثل: هندی هالر

نحوه استفاده از اسپری توربوهاالر Turbuhaler



درپوش روی دستگاه را چرخانده و بردارید و توربوهاالر را به حالت عمودی رو به بالا نگه دارید.

پیچ زیر دستگاه را تا انتها به سمت راست چرخانده و سپس به محل اولیه برگردانید تا صدای کلیک شنیده شود.

پس از یک بازدم عادی قسمت دهانی دستگاه را در دهان قرار داده، نفس عمیق و آهسته کشیده و دستگاه را از دهان بردارید.

۵ تا ۱۰ ثانیه نفس را نگه دارید.

بدون اینکه مجدداً پیچ انتهای دستگاه را بپیچانید، درپوش دستگاه را دوباره روی آن قرار دهید.

بعد از مصرف دارو، دهان را با آب معمولی شستشو دهید.



حالا به چند نکته زیر دقت کنید:

قبل مصرف لازم نیست ظرف را تکان دهیم.

ممکن است پس از استنشاق دارو هیچ طعمی رو در دهان احساس نشود و این به معنی خالی بودن توربوهاالر نیست.

وقتی توربوهاالر رو تکان می دهیم صدایی که شنیده می شود مربوط به پودر دارو نیست، بلکه مربوط به پودر رطوبت گیر داخل دستگاه است. بنابراین حتی پس از تمام شدن دارو هم این صدا شنیده می شود.

بالای توربوهاالر پنجره‌ای است که میزان داروی موجود در دستگاه رو به ما نشان می‌دهد. هنگامی که علامت قرمز بالای پنجره، زیر قطعه دهانی ظاهر شود حدود ۲۰ دوز دارو باقی مانده و هنگامی که علامت قرمز به قاعده پنجره برسد، توربوهاالر خالی شده است.

قطعه دهانی را هیچگاه نباید شست ولی می‌تواند با یک پارچه خشک آن را پاک کرد.

برای جلوگیری از کاندیدیاز دهانی، باید بعد از استنشاق هر دوز دهان خود رو با آب بشویید .

برای استفاده از توربوهاالر نباید از وسیله کمکی (آسم یار) استفاده نمود.

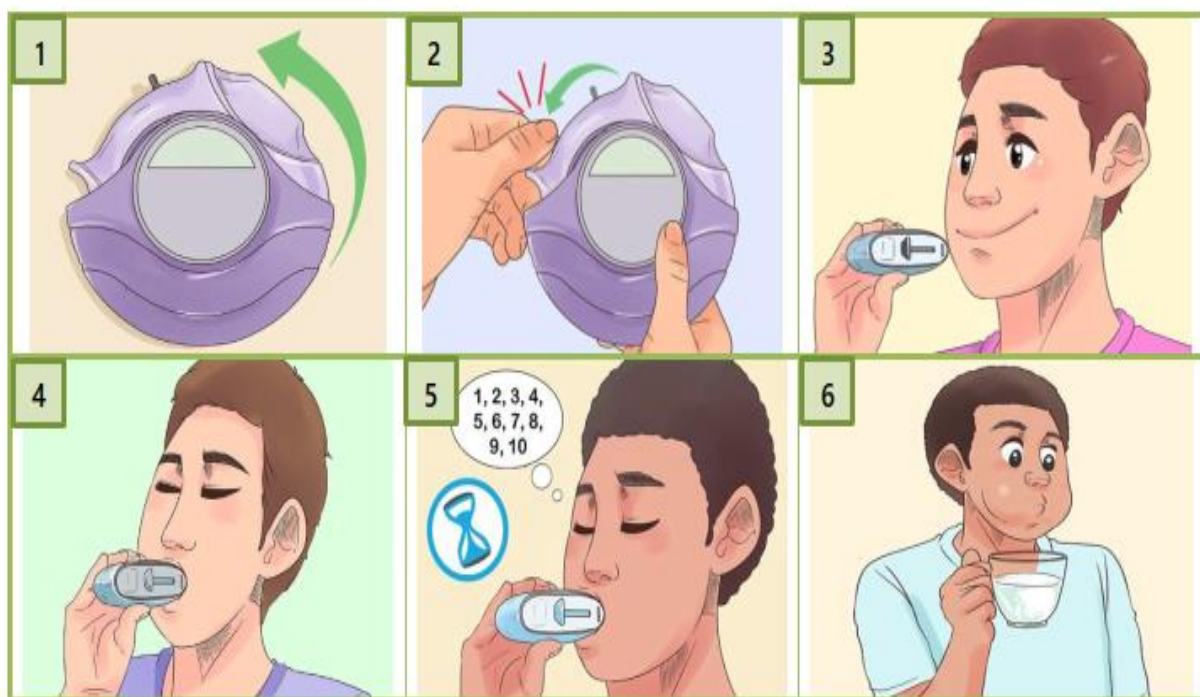
قطع مصرف دارو باید به تدریج صورت گیرد.

عوارض: ممکن است این دارو سبب بروز سردرد، افزایش وزن، تهوع ، استفراغ، سوءهاضمه گردد.



نحوه استفاده از اسپری دیسکوس Diskus:

- شاسی بازکننده درپوش را تا انتها بکشید تا دهانی کاملاً مشخص شود.
- شاسی آزادکننده دارو را تا انتها بکشید.
- پس از بازدم عادی ، دهانه دستگاه را در دهان خود قرارداده و دم عمیق انجام دهید .
- به مدت ۱۰ ثانیه نفس خود را حبس کنید و سپس نفس خود را بیرون دهید .
- شاسی باز کننده درپوش را به حالت اول برگردانید .
- بعد از مصرف دارو دهان را با آب معمولی شستشو دهید.



نحوه استفاده از اسپری هالر Twisthaler:

- ✚ با چرخاندن درپوش در وسیله را بردارید.
- ✚ پس از بازدم عادی، دهانه دستگاه را در دهان خود قرارداده و دم عمیق انجام دهید.
- ✚ درپوش را بر روی دستگاه قرار دهید و درحالی آن را ببندید که نشانگر در مقابل شمارشگر قرار گیرد.
- ✚ بعد از مصرف دارو دهان را با آب معمولی شستشو دهید .



نحوه استفاده از اسپری هندی هالر Handihaler:

دهانه دستگاه را بردارید. (در برخی از موارد لازم است براساس جهت فلش مشخص شده روی دستگاه با چرخاندن آن در دستگاه را باز کنید.)

اجزای دستگاه شامل

۱. سرپوش گردو غبار

۲. قطعه دهانی

۳. پایه

۴. دکمه سوراخ کردن

۵. محفظه قرارگیری کپسول

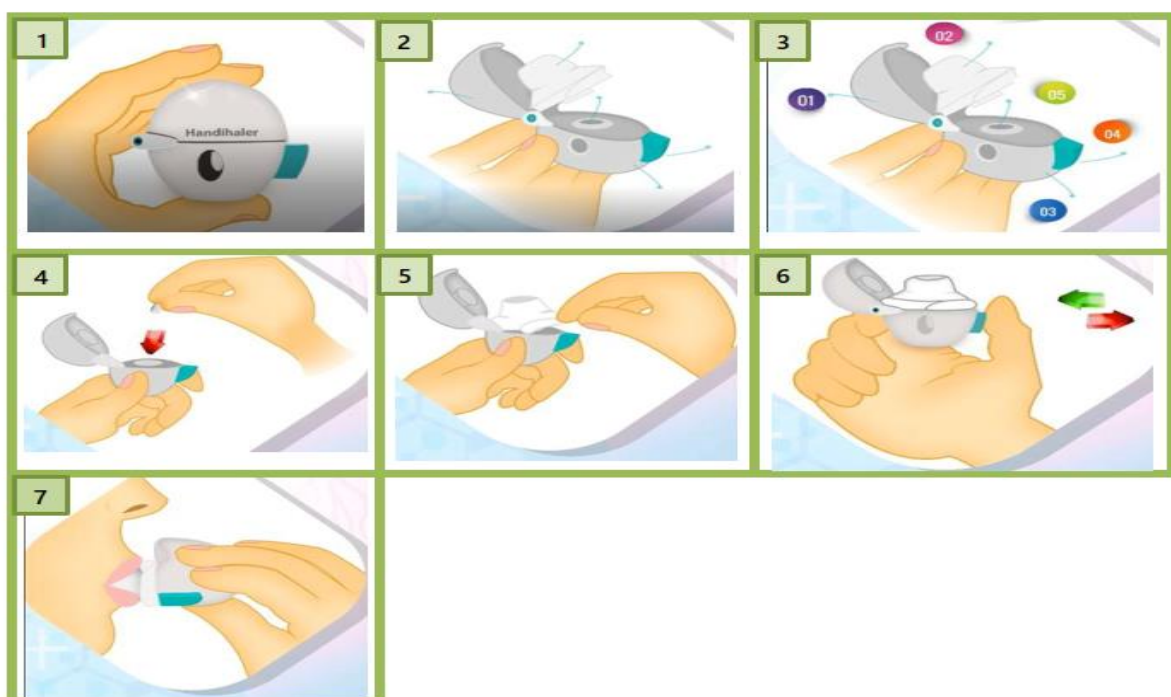
کپسول را در دستگاه قرار دهید.

قطعه دهانی را در جای خود برگردانید و کمی بر روی آن فشار دهید تا صدای تق شنیده شود.

دستگاه را با سرپوش باز، در دست خود نگاه دارید به نحوی که دهانه به سمت بالا باشد و یک مرتبه دکمه آزاد سازی دارو را فشار دهید.

پس از بازدم عادی، دهانه دستگاه را در دهان خود قرار داده و دم عمیق انجام دهید.

همواره دستگاه را خشک و تمیز نگه دارید.



نکات مهم

+ در هنگام حمله های تنفسی باید از اسپری های گشاد کننده برونش مانند سالبوتامول استفاده کنید. (راهنمای استفاده از افشانه)

+ پس از مصرف انواع اسپری، دهان خود را با آب گرم شستشو دهید.

+ در صورتیکه با وجود مصرف اسپری ها، تنگی نفس شما ادامه یافته و یا در حال افزایش است به پزشک خود اطلاع دهید .

+ کپسول های استنشاقی فقط برای استنشاق است. از مصرف خوراکی آن جداً پرهیزید.

با آرزوی سلامتی و بهروزی