بیماری مزمن ریه

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) به انسداد برگشت ناپذیر مجاری هوایی که با محدودیت پیشرونده ،تدریجی و برگشت ناپذیر جریان هوای ریوی همراه است گفته می شود .هر چند این بیماری در صورت درمان هم بطور کامل برگشت پذیر نیست ،اما یک بیماری قابل پیشگیری و قابل کنترل است . این بیماری علاوه بر تاثیر بر دستگاه تنفس عوارض عمومی نیز دارد. در این بیماری، راه ها و کیسه های هوایی، سست شده و قابلیت ارتجاعی(باز و بسته شدن طبیعی) خود را از دست می دهند، به همین ترتیب هوای کمتری را وارد و خارج می کنند.



تشخیص :اسپیرومتری

علایم بیماری:

در مراحل ابتدایی بیماری علایم بیماری واضح نیستند به نحوی که ممکن است افت قابل توجهی در عملکرد ریه بروز کند ،اما هنوز علایم اهمیت داری توسط فرد احساس نگردد .
در بیماران علامت دار علایم اولیه شامل تنگی نفس ، سرفه و خلط است.

- **سرفه :** در بسیاری از موارد اولین علامت بیماری سرفه مزمن است که به ویژه در فصل سرد سال تشدید می شود سرفه معمولا باخلط همراه است اما ممکن است سرفه خشک باشد .سرفه گاهی صبحگاهی است وگاهی در طول روز ادامه می یابد.
- خلط : خلط می تواند سفید یا غلیظ باشد ،صبحگاهی یا در طول روز باشد.
- تنگی نفس : با پیشرفت بیماری معمولا تنگی نفس بروز می کند این تنگی نفس ابتدا در فعالیت ایجاد می شود ودر حالت استراحت از بین می رود ،اما با گذر زمان وپیشرفت بیماری در استراحت هم فرد از تنگی نفس رنج خواهد برد .
- ورم کردن پاها
- کاهش وزن غیر طبیعی
- کاهش قدرت و استقامت عضلات بدن
- تغییر شکل قفسه سینه (بشکه ای)
- کبودی لب و ناخن ها به دلیل سطوح پایین اکسیژن

عوامل خطر:

- قرار گرفتن در معرض دود سیگار(۸۰ ٪تا ۹۰٪)
- دود دست دوم سیگار
- افزایش سن
- تماس شغلی با گرد وغبار،مواد شیمیایی
- آلودگی محیط منزل وخارج آن



عوامل موثربر بهبودی بیماران:

- ✓ توانبخشی ریوی
- ✓ قطع مصرف سیگار و دخانیات
- ✓ تمرینات تنفسی
- ✓ سرفه موثر
- ✓ تنفس لب غنچه ای
- ✓ تنفس دیافراگمی
- ✓ تغذیه
- ✓ کنترل استرس
- ✓ ورزش مناسب تحت نظر پزشک معالج

درمان

اگر چه درمان قطعی برای این بیماری فعلا وجود ندارد ، اما می توان با استفاده از داروها و رعایت موارد ذکر شده در زیر علایم بیماری را کاهش داده و از بروز عوارض جلوگیری کرد.

- سیگار کشیدن را ترک کنید.
- اگر در جایی زندگی یا کار می کنید که آلودگی هوا شدید است ، حتی المقدور از حضور در آن مکان اجتناب کرده و به فکر تغییر شغل خود باشید. ویا با نصب سیستم تهویه مطبوع فیلتردار و با قابلیت کنترل رطوبت در محیط کار و منزل آلودگی را کاهش دهید.
- از قرار گرفتن در معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.
- ازانجام کارهایی مثل فریاد زدن ، بلند خندیدن ، گریه کردن ، و فعالیت بدنی شدید که باعث بروز حملات سرفه می شوند، خودداری کنید .

بیمارستان تخصصی وفوق تخصصی نورنجات

راهنمای آموزش بیماران



COPD

کد: HE-PAM- : 02

علائم هشدار:

- اگر علایم بیماری شدیدتر شد
- اگر سرفه های شما با خس خس سینه و بالا آوردن مایعات همراه بود
- اگر دچار تنگی نفس می شوید و ضربان قلب شما سریع و نامنظم ا ست
- اگر احساس سرگیجه و خستگی می کنید

تمرینات تنفسی:

۱-دیافراکمی: به آرامی و عمیق از طریق بینی نفس بکشد ودر حین سفت کردن ماهیچه های شکم از طریق لب های غنچه شده نفس بکشد وحین بازدم شکم را به داخل وبالا بکشد به مدت ۱ دقیقه تکرار کند وپس از آن ۲ دقیقه استراحت کند.و به تدریج مدت زمان را تا ۵ دقیقه وچند بار در روز افزایش دهد

۲-تنفس لب غنچه ای: از طریق بینی نفس بکشد تا ۳ بشمارد در حالی که ماهیچه های شکم را منقبض می کند به آرامی از طریق لبهای غنچه شده نفس بکشد وحین بازدم تا ۷ بشمارد.

منبع : برونر و سودارث–پرستاری داخلی جراحی
سیستم تنفس و تبادلات گازی
تهیه و تنظیم :کمیته آموزش سلامت همگانی

تاریخ بازنگری آبان ۱۴۰۵

ارتباطات
تلفن تماس :۰۴۱۳۳۳۶۲۲۰۲ -
۰۹۰۳۳۹۰۵۷۹۷
آدرس وب :-https://noornejathosp.com:

- روش تخلیه ترشحات از ریه و تنفس عمیق را یاد بگیرید و اجراکنید .
- مصرف مایعات را به ۱۰-۸ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شده و به راحتی تخلیه شوند.

داروها

دارو های گشـــاد کننده برونش: همانند اســپری سالبوتامول یا سالمترول –آلبوترول و...

کورتونها: این داروها از طریق مهار روند التهاب باعث کاهش شدت بیماری و بهبود تنگی نفس فعالیتی می شود.

آنتی بیوتیک ها: برای مبارزه با عفونت مزمن یا مکرر مناسب هستند.(در صورت تجویز پزشک)

اکسیژن: در بیمارانی که غلظت دی اکسید خون آنها بالا وغلظت اکســیژن خیلی پایین دارنداســتفاده می شــود.(با دستور پزشک)

رژیم غذایی

مصرف مایعات به حدکافی ،مصرف ماهی (غذاهای امگا ۳دار) مصرف میوه وسبزی های ویتامین Cدار ،مصرف ویتامین D پرهیز از غذاهای نفخ آورو یبوست زا واستراحت حین غذاخوردن

مهمترین عارضه این بیماری نارسایی تنفسی است و در این بیماری پنومونی (ذات الریه) اتفاق می افتد.