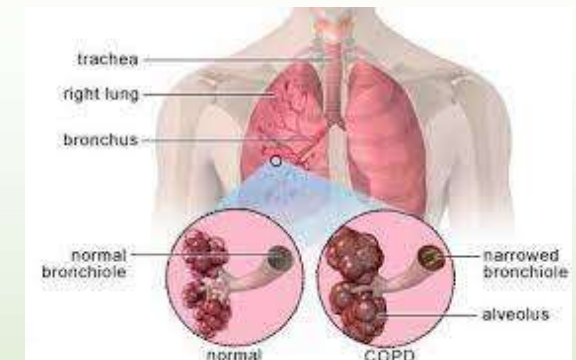




به نام او که هم درد است و هم درمان

بیماری مزمن انسدادی ریوی



شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۲۱۹۸۸

شماره دورنگار : ۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: ۰۶-NO-BR

تهیه و تدوین: محدثه قاسمی - واحد آموزش

موارد قابل توجه در بیماری

۱- ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است .

۲- سرفه مستقیم یا کنترل شده انجام دهید چون موثرتر است و خستگی همراه با سرفه غیر مستقیم را کاهش میدهد.

نکته:

سرفه مستقیم شامل: دم آهسته و عمیق سپس نگاه داشتن تنفس برای چند ثانیه و انجام دو یا سه سرفه است.

۳- تنفس را با لب های غنچه شده انجام دهید.

۴- در هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید.

۵- مصرف مایعات خود را افزایش دهید و از مصرف غذاهای پرچرب و پر نمک اجتناب کنید.



۶- افزایش احساس فشردگی قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی نشانه های عفونت تنفسی هستند و باید حتما گزارش داده شوند. در صورت وجود این علائم به پزشک مراجعه کنید.

۷- از هیجانانگیز و موقعیت های تنش زا و استرس زا که می توانند دوره های سرفه ی شما را افزایش دهند بپرهیزید.

۸- داروهای تجویز شده را منظم مصرف کنید.

۹- وزن خود را کم کنید.

۱۰- از جاهای شلوغ و افراد بیمار دوری کنید.

۱۱- هر سال واکسن آنفولانزا و هر ۵ سال، واکسن ذات الریه تزریق کنید.

۱۲- فعال باشید. ورزش های ساده انجام دهید، این امر باعث می شود، اکسیژن در خون جریان داشته باشد و بر عضلات اثر بگذارد و استقامت افزایش دهد.

۱۳- محل کار و استراحت شما باید تهویه مناسب داشته باشد.



بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟

یک بیماری ریوی است که جریان هوایی که شما تنفس میکنید به خصوص در هنگام بازدم، دچار محدودیت و کاهش سرعت میشود و همراه با آن، یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد.

عوامل خطر ساز

- ۱- سابقه خانوادگی آلرژی و یا بیماری تنفسی
- ۲- سیگار، پپ و نیز مصرف سایر انواع دخانیات
- ۳- تماس طولانی و مداوم با گرد و غبار ناشی از موادی که شخص در حین کار با آنها در تماس است .
- ۴- مواد شیمیایی
- ۵- آلودگی هوا در محیط منزل و خارج از منزل
- ۶- عوامل ژنتیکی



علائم بالینی

با اینکه تاریخچه طبیعی بیماری مزمن انسدادی ریه متغیر است، اما در کل نوعی بیماری پیش رونده می باشد که با سه علامت اولیه مشخص میشود :

۱- سرفه مزمن

۲- افزایش خلط

۳- تنگی نفس کوششی

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 و دفعات بیشتر بروز میکند و بیمار دچار خس خس سینه هنگام بازدم و کمبود اکسیژن میشود. تنفس بیمار به سختی و نیاز به تلاش فراوان دارد که سبب خستگی و ضعف شدید بیمار می شود. در مراحل انتهایی، ممکن است به دلیل کمبود اکسیژن رنگ لب ها و ناخن های بیمار سیاه شود. از دست دادن وزن نیز شایع است، زیرا تنگی نفس در حین غذا خوردن هم ایجاد می شود که در این مرحله برای انجام تنفس ، انرژی زیادی لازم است . در اغلب مواقع کار تنفس افزایش پیدا میکند و فرد برای اینکه بهتر نفس بکشد از عضلات کمک تنفسی استفاده میکند.



بررسی و یافته های تشخیصی

۱- اسپیرومتری: تست های عملکرد ریوی است که حجم های ریوی را با کمک آن اندازه میگیرند و میتواند به تشخیص بیماری مزمن انسدادی ریه کمک کند، بیماری شدید را نیز مشخص کرده و پیشرفت بیماری را نشان میدهد .

۲- اندازه گیری گازهای خون

۳- عکس برداری از قفسه سینه

تدابیر طبی

بیمارانی که برایشان تشخیص بیماری مزمن انسدادی ریه داده شده است باید سیگار را ترک کنند. قطع سیگار کم هزینه ترین اقدام برای کاهش خطر بروز بیماری انسدادی ریه و کند کردن پیشرفت بیماری است .

اقدامات درمانی

۱-اکسیژن درمانی

یک درمان موثر است . اکسیژن درمانی را میتوان در طولانی مدت و یا به صورت متناوب، در حین ورزش یا جهت جلوگیری از تنگی نفس برای این بیماران تجویز نمود .

۲- مصرف داروهای تجویزی

توسط پزشک معالج مانند اسپری ها، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی نظیر کورتون

با آرزوی بهبودی شما

منبع: بیماریهای تنفس برونر و سودارث ۲۰۱۸