

## بسمه تعالی



# بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD)

بیمارستان امام خمینی (ره) پلدشت

## ارائه دهنده

سوپروایزر آموزش سلامت و پرستار پیگیری کننده  
بیماری مزمن انسدادی ریه

### COPD

بیماری مزمن  
انسدادی ریه



بیمار انسداد مزمن ریوی بیمار ریوی است که جریان هوایی که بیمار تنفس میکند بخصوص در هنگام بازدمی، دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد.

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده میشود و معمولا در سنین میانسالی علایم بیمار ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.

### علایم بیماری چیست؟

- سرفه
- تولید خلط
- تنگی نفس شدید عمدتا در حالت فعالیت
- تنفس های تند و کوتاه
- صداهای اضافی ریه مثل ویز
- تنگی نفس حین غذا خوردن
- این بیماری بر فعالیت های روزانه شما تاثیر گذاشته و فعالیت های شما را کم میکند همچنین کاهش تنفسی منجر به افزایش مصرف انرژی در نتیجه کاهش وزن بیمار میگردد.
- این بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز داریم به اکسیژن پیشرفت می کند.

### روشهای تشخیص بیماری

- ✓ تاریخچه بیماری و شرح حال بیمار
- ✓ تستهای عملکرد ریه مانند اسپرومتری
- ✓ عکس قفسه سینه
- ✓ سی تی اسکن از ریه ها

✓ آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گازهای خونی

عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند:

- سیگار به عنوان مهم ترین عامل ایجاد COPD
- سن
- سابقه خانوادگی
- سابقه عفونت های تنفسی درمان نشده در کودکی
- آلودگی هوا
- وزن کنترل نشده
- تماس های شغلی (زغال سنگ-پنبه-غلات)

### اقدامات درمانی و توصیه های پرستاری مهم

#### برای بیماران COPD

- برای کنترل کردن علایم بیماری باید درمان خود را ادامه دهید. درمان باید مادام العمر باشد مهم ترین چیز ترک سیگار، موثرترین اقدام برای پیشگیری و کندکردن بیماری می باشد.
- فعالیت های خود را به تدریج شروع کرده و هنگامیکه احساس خستگی میکنید و تنگی نفس احساس کردید استراحت کنید.
- اگر افزایش وزن دارید کم کنید تا به وزن مناسب برسید.
- اگر کاهش وزن داشتید و مقدار زیادی وزن از دست داده اید باید غذای پرکالری دریافت کنید تا به وزن مناسب دست یابید.
- مایعات بنوشید، نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود و تخلیه ترشحات به

راحتی صورت می گیرد و سرفه موثر نیز خود باعث تخلیه ترشحات می شود.

➤ استرس و اضطراب خود را کنترل کنید برای مثال عوامل استرس زا می تواند دوره های سرفه را افزایش دهد.

➤ داروهایتان را مثل اسپری ها، انتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی مثل کورتون ها را مطابق آنچه پزشک برای شما دستور داده استفاده کنید.

➤ اکسیژن درمانی

اکسیژن را به مقدار توصیه شده که 1-2 لیتر در دقیقه می باشد دریافت کنید از اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید در ضمن اکسیژن گازی است که به سرعت آتش می گیرد بنابراین باز گذاشتن آن خطرناک است برای جلوگیری از خشکی مخاط دهان و بینی در قسمت مرطوب کننده دستگاه اکسیژن تا خط نشانه آب ریخته شود.

➤ مراجعات دوره ای منظم به مطب یا درمانگاه جهت بررسی ریه داشته باشید.

➤ از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.

➤ خواب و استراحت کافی داشته باشید.

➤ برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

• در صورت بروز این علائم پزشک خود را مطلع سازید: تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب

## تغذیه در بیماران COPD

1. مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید.
2. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
3. غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان، ....) مصرف نکنید.
4. از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.
5. میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
6. مایعات بیشتر بنوشید.
7. رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، K، ث و اسیدفولیک باشد.
8. رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

## بهبود تنفس

- برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.
- برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.
- سعی کنید با توصیه پزشک ورزش های مناسب انجام دهید.
- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.
- از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.
- از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت بخصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.
- چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.

• منبع: برونر سودارث بیماری های داخلی جراحی

توسط رییس علمی بخش جنرال تایید شده است.

بهمن ماه 1402

