

بیماری انسداد مزمن ریوی COPD

ریه ها در حین انجام عمل دم ، اکسیژن موجود در هوا را می گیرند و وارد خون می کنند ، سپس خون با جریان خود اکسیژن را به بخش های مختلف بدن می رسانند . در عین حال ، خون دی اکسید کربن را جمع می کند و به ریه ها بر می گرداند و این دی اکسید کربن همراه هوای بازدم از ریه ها خارج می شود . هوا از طریق یک سری لوله های شاخه ای به ریه وارد و از آن خارج می شود . که به این لوله ها ، لوله های برونشیب گفته می شود . یک بیماری ریوی است که در جریان هوایی که شما تنفس می کنید بخصوص در هنگام باز دم دچار محدودیت و کاهش سرعت مبد شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد . این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن نیز بیشتر می شود

عوارض بیماری چیست؟

مهمترین عارضه بیماری نارسایی تنفسی، پنومونی می باشد

روشهای تشخیص بیماری چیست؟

♦ تاریخچه بیماری و شرح حال بیمار ♦ تست های عملکرد ریه مانند اسپیرومتری، عکس قفسه سینه

♦ سی تی اسکن از ریه ها ♦ آزمایش های خونی مانند گازهای خونی شریانی ABG

علائم بیماری چیست؟

◊ سرفه ◊ تولید خلط ◊ تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت ◊ تنفس های تند و کوتاه ◊ صداهای اضافی ریه مثل ویز ◊ تنگی نفس حین غذا خوردن این بیماری بر فعالیتهای روزانه شما تأثیر گذاشته و فعالیتهای شما را کم می کند همچنین کاهش تنفس منجر به افزایش مصرف انرژی در نتیجه کاهش وزن بیمار می گردد

این بیماری پیشرونده است و بتدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند .

عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند؟

-مصرف سیگار که علت ۸۰ درصد موارد بیماری میباشد حتی افراد سیگاری که در حال حاضر سیگار نمی کشند . -آلودگی هوا- وضعیت اقتصادی پایین -سابقه عفونتهای تنفس درمان نشده در کودکان جنس مذکر سابقه خانوادگی -وزن بالا تما سهای شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات)

اقدامات درمانی برای بیمار COPD

برای کنترل کردن علائم بیماری باید درمان خود را ادامه

دهید. درمان باید مدام العمر باشد مهمترین چیز ترک سیگار مؤثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری می باشد ترک سیگار و مصرف اکسیژن که با تجویز پزشک صورت می گیرد طول عمر شما را زیادتیر خواهد کرد

- فعالیتهای خود را بتدریج شروع کرده و هنگامی که احساس خستگی می کنید 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 براحتی صورت می گیرد سرفه مؤثر نیز خود باعث تخلیه ترشحات می شود استرس و اضطراب خود را کنترل کنید برای مثال عوامل استرس زا میتواند دوره های سرفه را افزایش دهد . داروهایتان را مثل اسپری ها، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی مثل کورتن ها را مطابق آنچه پزشک برای شما دستور داده استفاده کنید

اکسیژن درمانی

اکسیژن را به مقدار توصیه شده که ۱ تا ۲ لیتر در دقیقه مهی باشد دریافت کنید از اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید . برای جلوگیری از خشک شدن مخاط دهان و بینی در قسمت مرطوب کننده دستگاه اکسیژن تا خط نشانه آب ریخته شود.



COPD

تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

منبع: دانشگاه علوم پزشکی کرمان (بیمارستان
افضلی پور)

شماره پمفلت

داخلی

۲

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۴

تغذیه در بیماران COPD

وضعیت تغذیه ای در این بیماران بسیار مهم و آثارش در شدت علائم، میزان ناتوانی و پیش آگهی منعکس می شود. مواد پرکالری و پر پروتئین و کم کربوهیدرات مصرف کنید تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم مصرفی را در هر وعده کاهش دهید. غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و...) مصرف نکنید. از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل و نوشابه، ادویه و نمک و سیگار و قلیان خودداری کنید.

میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید. مایعات بیشتر بنوشید رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب: شامل (شیر، تخم مرغ، ماهی، گوشت، غلات، جوانه گندم) - ویتامین k (جوانه گندم، اسفناج، گوجه فرنگی گل کلم، ماهی)، ویتامین C (مرکبات و گوجه فرنگی) ویتامین A (هویج، شیر، گوجه فرنگی، تخم مرغ و اسید فولیک تخم مرغ، گوشت، سبزیجات) باشد. در افرادی که مدفوع چرب دارند توصیه می شود ویتامین A و D روغن کنبج، کره، ماهی، تخم مرغ و E جوانه گندم، ماهی زیتون مصرف کنند.

رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است



واکسیناسیون آنفلوانزا نیز کمک به حفظ سلامتی شما می کند چون سرماخوردگی و آنفلوانزا می تواند ریه های شما را درگیر کرده و تنفس برایتان سخت گردد. مراجعات دوره ای منظم به مطب یا درمانگاه جهت بررسی ریه داشته باشید. انجام تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید در هوای مناسب نه گرم نه سرد تا عضلات تنفسی شما قوی شود. فعالیت روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید روزانه فعالیت هایتان را افزایش دهید. در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید. از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید. خواب و استراحت کافی داشته باشید. اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد و برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید. برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو با لبهای غنچه انجام دهید. از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما شود. از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت بخصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید. از ماسک صورت و شال گردن چنانچه در محیط سرد قرار میگیرید استفاده کنید

