

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)

تعریف

بیماری مزمن انسدادی ریه به دسته ای از بیماری های مجاری تنفسی که پیش رونده، قابل پیشگیری و درمان هستند، گفته می شود. در این بیماری جریان های هوا در راه های هوایی بیمار محدود می شود و به طور کامل برگشت پذیر نمی باشد. این بیماری با وجود سرفه و تولی د خلط به مدت حداقل سه ماه و طی دو سال متوالی مشخص می شود

عوامل خطر آفرین

❖ اصلی ترین عامل بروز COPD ، مصرف دخانیات است. مصرف پپ، تنباکو، سیگار برگ، استنشاق دود غیرمستقیم سیگار

❖ قرار گرفتن در معرض مواد محرک مجاری تنفسی و آلاینده های صنعتی و هوایی

❖ عفونت های مزمن دستگاه تنفسی

✓ در صورتیکه اقدامی برای درمان COPD انجام نگیرد، سرعت پیشرفت این بیماری افزایش پیدا کرده و به همراه آن مشکلات قلبی و همچنین عفونت های تنفسی نیز بروز می کند

علائم بیماری و تظاهرات بالینی

❖ سرفه مزمن

❖ تولید خلط

❖ تنگی نفس که با گذشت زمان بدتر می شود

رژیم غذایی

❖ در طول روز 4 تا 6 وعده ی کوچک غذا بخورید

❖ به آرامی غذا بخورید تا از خستگی قبل از اتمام غذا جلوگیری شود

❖ تخم مرغ به صورت آب پز، نان سبوس دار و سوپ را در برنامه غذایی بگذارید

❖ سبزی های حاوی نشاسته مثل سیب زمینی، ذرت، چغندر

❖ ماست کم چربی به همراه میوه ها به عنوان میان وعده

❖ میوه های تازه

- ❖ چربی‌های سالم (زیتون، روغن زیتون، روغن کانولا، روغن دانه آفتاب گردان، روغن ذرت و روغن آووکادو)
- ❖ غذاهای پُرپروتئین (کره بادام زمینی، تخم مرغ ، گوشت لخم ، ماهی، مرغ، حبوبات و مغزها)
- ❖ استفاده از گوشت های سفید (مرغ و ماهی و بلدرچین) به صورت آب پز، بخارپز و کبابی
- ❖ افزایش مصرف امگا3 در رژیم غذایی (ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی، گردو و کانولا)
- ❖ افزایش مصرف آنتی اکسیدان ها در رژیم غذایی و ویتامین (مرکبات ، آجیل خام و سبزیجات تیره و برگ سبز تیره)
- ❖ مصرف مایعات (رقیق شدن ترشحات مسیر هوایی و خروج راحت تر آن ها)

در مورد مصرف اسپری ها

- ❖ اسپری ها از زمان شروع بهترین اثر درمانی خود را ده روز بعد نشان خواهند داد بنابراین از احساس بی اثر یا بی فایده بودن آنها دوری کنیم
- ❖ اسپری ها را به طور صحیح استفاده کنیم. بعد از زدن اسپری در دهان باید آنها را از طریق تنفس دهانی به داخل ریه بفرستیم نه اینکه آنها را قورت دهیم
- ❖ بهتر است برای زدن اسپری از دمیار استفاده کنید
- ❖ بعد از استفاده از اسپری ها دهان خود را بشویید

مراقبت در منزل

- ❖ **فعالیت:** میزان فعالیت شما بسته به نظر پزشک دارد. در شرایطی که با تنگی نفس و به شماره افتادن نفس حین راه رفتن مواجهه می شوید یا ضعف و بیحالی دارید فعالیت را متوقف و استراحت کنید
- ❖ **کنترل استرس:** استرس در بروز تنگی عروق ریه و قلب و افزایش فشار خون و پرخونی ریه اثر مستقیم دارد. بنابراین با تکنیک های آرام سازی فکر، مراجعه به روان شناس و روان پزشک در مدیریت اضطراب و نگرانی های خود اقدام کنید
- ❖ **راه های هوایی خود را پاک نگه دارید** (سرفه، نوشیدن آب زیاد و استفاده از مرطوب کننده های هوا)
- ❖ ورزش منظم قدرت و استقامت شما را بهبود می بخشد و ماهیچه های تنفسی را تقویت می کند
- ❖ **از دود و آلودگی هوا پرهیز کنید.** علاوه بر ترک سیگار، مهم است که از حضور در مکان هایی که دیگران در آن سیگار می کشند نیز خودداری کنید
- ❖ **به طور منظم به پزشک مراجعه کنید و عملکرد ریه را کنترل کنید**

- ❖ حتماً **واکسن آنفولانزای سالانه** خود را در پاییز دریافت کنید تا از عفونت‌هایی که می‌توانند COPD شما را بدتر کنند، جلوگیری کنید
- ❖ آنتی بیوتیک‌ها و سایر داروها را به طور کامل مصرف نمایید و حتی با برطرف شدن تنگی نفس به مصرف داروها ادامه دهید
- ❖ **از قطع خودسرانه داروها پرهیز نماید**
- ❖ در صورت مصرف داروهای ضدانعقاد با مشاهده‌ی هرگونه علامت کبودی روی بدن بدون علت ضربه، خلط خونی، تنگی نفس و سرفه‌ی ناگهانی به پزشک مراجعه نمایید و از قطع و یا افزایش میزان مصرف دارو بدون نظر پزشک پرهیز نمایید
- ❖ از بروز استرس، خستگی، تغییرات ناگهانی درجه حرارت و مصرف الکل پرهیز نمایید
- ❖ شستن دست‌ها و رعایت پروتکل‌های بهداشتی در پیشگیری از عفونت‌ها شرط اساسی است
- ❖ در صورت داشتن اضافه وزن، وزن خود را کم کنید
- ❖ معاینات دوره‌ای دهان و دندان انجام شود

نکات استفاده از اکسیژن در منزل

- ❖ تجویز اکسیژن با مقادیر بالا باعث افزایش فشار دی اکسید کربن شریانی و نهایتاً مرگ بیمار می‌شود. تجویز اکسیژن به مقادیر کم **حدود یک تا دو لیتر** در دقیقه می‌تواند برای شما مفید باشد
- ❖ خانواده بیمار باید بدانند در صورت بی‌قراری، اضطراب، خواب‌آلودگی، سیانوز و افزایش ضربان قلب نیاز بیمار به اکسیژن افزایش می‌یابد و باید اکسیژن برای بیمار گذاشته شود
- ❖ در هر بار مراجعه به پزشک باید مقدار و نحوه دریافت اکسیژن را سوال کنید
- ❖ از تماس چربی با شیر خروج اکسیژن اکیدا اجتناب شود
- ❖ درمحل نگهداری اکسیژن فندک، سیگار و کبریت روشن نشود
- ❖ حین دریافت اکسیژن به هیچ وجه بیمار و اطرافیان سیگار استعمال ننمایند
- ❖ فاصله‌ی مناسب وسایل برقی با کپسول اکسیژن رعایت گردد

آموزش‌های مربوط به ارتقاء تحمل فعالیت

- ❖ بیمار در وضعیت نشسته قرار گیرد و مقداری به جلو خم شود. این وضعیت موجب سرفه با قدرت بیشتری می‌شود

- ❖ جهت افزایش احساس آرامش و کاهش قدرت کشش عضلات شکم حین سرفه، مفاصل زانو و ران خم شوند
- ❖ چنانچه بیمار جراحی انجام داده است با قرار دادن دست ها و یا بالش روی محل جراحی و فشردن آن حین انجام سرفه از محل جراحی، حمایت نماید
- ❖ نفس کشیدن از طریق بینی و خارج کردن از دهان با لب های غنچه ای شکل (انگار می خواهید یک شمع را فوت کنید) تنگی نفس را کمتر میکند
- ❖ همیشه دم از طریق بینی صورت گیرد زیرا بدین ترتیب هوا فیلتره، مرطوب و گرم خواهد شد

در صورت برخورد با موارد زیر، مراجعه به اورژانس اضطراری خواهد بود

- ❖ تغییر رنگ ناخن ها به آبی یا خاکستری، که نشانه کاهش اکسیژن خون است
- ❖ تنگی نفس شدید به شکلی که قادر به صحبت کردن نباشید
- ❖ احساس گیجی، کلافه بودن و یا غش
- ❖ افزایش ضربان قلب

سحر شاه وردی

واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم – داخلی 221