

بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD):

یک بیماری مزمن التهابی ریه است که مسیر جریان هوای ریه‌ها را مسدود می‌کند.

علائم و نشانه های بیماری:

- ۱- سرفه مزمن
- ۲- تنگی نفس (تنگی نفس کوششی که با فعالیت تنفس بدتر می شود)
- ۳- آبی بودن لب ها و بستر ناخن ها (سیانوز)
- ۴- خس خس
- ۵- وجود خلط و مخاط فراوان در ریه ها و نیاز به تخلیه آن در اول صبح
- ۶- دفع خلط
- ۷- کاهش وزن
- ۸- خستگی

عوامل خطرزا:

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است.

سایر عوامل: زمینه ارثی

آلودگی هوا (گرد و خاک، دود و ...)

تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات)

درمان:

۱- **قطع سیگار** (کم هزینه ترین اقدام برای کاهش خطر بروز بیماری و کند کردن پیشرفت آن است).

۲- دارودرمانی:

*برونکودیلاتورها (انسداد راه هوایی را کاهش می دهند و باعث افزایش سطح اکسیژن در ریه ها و بهبود وضعیت تنفسی می شود)
*آنتی بیوتیک ها * رقیق کننده های خلط * داروهای ضد سرفه

۳- اکسیژن درمانی

۴- جراحی ریه

عوارض بیماری:

- ۱- نارسایی و عدم کفایت تنفس
- ۲- عفونت ریه (پنومونی)
- ۳- جمع شدن یک قسمت از ریه یا تمامی یک ریه (آتلکتازی) ها که مانع باز شدن کامل ریه می شود
- ۴- وجود هوا در فضای بین ریه و دنده (پنوموتراکس)

خود مراقبتی:

۱- اجتناب از قرارگیری در معرض سرما و گرمای زیاد زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس می شود.

۲- دوری از هیجانانگیزات زیاد که موجب افزایش سرفه میشود.

۳- از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.

۴- برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته (۲ ثانیه) همراه با بازدم طولانی (۴ ثانیه) در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید.

۵- در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

۶- از محیطهای شلوغ خصوصا در فصل هایی که آنفلوآنزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.

۷- از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

۸- برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

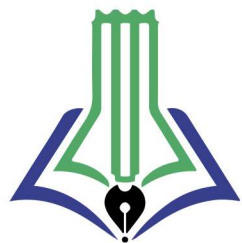
۹- روزانه ساعات خواب و استراحت خود را تنظیم نمایید.

۱۰- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

۱۱- از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

۱۲- در مسافرت هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

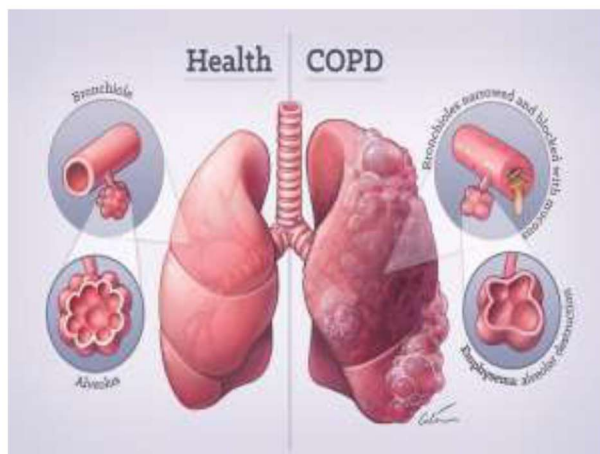
۱۳- اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده کنید و همیشه اسپری تنفسی را همراه خود داشته باشید و در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.



دانشکده علوم پزشکی اسدآباد

بیماری انسدادی مزمن ریوی

COPD



* کپسول اکسیژن را در جای خود محکم کنید، افتادن کپسول اکسیژن مخاطراتی دارد.

* کپسول را در مجاورت وسایل گرمایشی و مواد اشتعال زا قرار ندهید و از روشن کردن کبریت و سیگار در اطراف کپسول خودداری کنید.

* با توجه به محدود بودن ظرفیت کپسول اکسیژن (۳-۴ ساعت) قبل از اتمام کپسول نسبت به تامین اکسیژن اقدام کنید. توجه داشته باشید هرچه میزان اکسیژن خروجی بیشتر تنظیم شود، کپسول زودتر خالی می شود.

* با مشاهده عقربه مانومتر از پر یا خالی بودن کپسول مطمئن شوید. (بین عدد ۱۰۰ تا ۱۴۰ بار)

* مراقب باشید لوله ماسک اکسیژن (کانولا) به صورت طولانی مدت و پیوسته روی لاله گوش قرار نگیرد چون باعث زخم می شود.

* در صورت نیاز مداوم به اکسیژن، بهتر است دستگاه اکسیژن ساز تهیه شود و در منزل به راحتی استفاده نمایید.

۱۰- از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.

۱۱- روزانه ورزش کنید.

۱۲- اسپری های خود را به نحو صحیح مصرف کنید.

۱۳- در اول فصل پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا و پنومونی مشورت کنید.

۱۴- تعداد وعدههای غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید

۱۵- مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید.

۱۶- غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و...) مصرف نکنید.

۱۷- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

۱۸- در صورت بروز هر یک از علائم زیر 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

توصیه هایی در مورد کپسول اکسیژن در منزل:

* در صورتی که بیمار نیاز به کپسول اکسیژن دارد، نحوه کار با دستگاه اکسیژن ساز و کپسول اکسیژن آموزش داده شود.

* میزان اکسیژن دریافتی بستگی به نظر پزشک معالج دارد.

* هرگز روغن، مواد ضد عفونی کننده دارای گلیسرین به محل اتصال شیر کپسول اکسیژن برخورد نکند، زیرا موجب انفجار می شود.