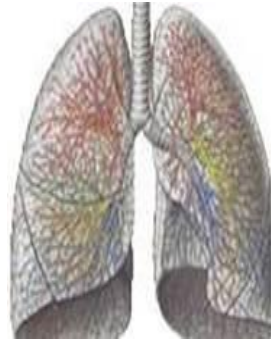


بیماری انسداد مزمن ریوی گروهی از بیماری های ریوی می باشد که در آن جریان هوایی که شما تنفس می کنید به خصوص در بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود. همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها هم وجود داشته باشد. این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود و معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن شیوع آن بیشتر می شود.

اشکال عمده بیماری

1. آمفیزم: حالتی است که تجمع بیش از حد هوا در قسمت های انتهایی نایژک ها باعث اختلال در تبادل گازی می شود و علت آن تخریب جدار حبابچه های مبادله کننده هوا است.
2. برونشیت مزمن: بیماری مربوط به راه های هوایی می باشد که به صورت سرفه همراه با خلط که حداقل به مدت سه ماه در یک سال و 2 سال پشت سر هم اتفاق می افتد.
لازم است هوا به ریه ها وارد و از آنها خارج شود. این نیاز را بدن ما برآورده می کند اما زمانی که جریان هوا در ریه ها به خصوص هنگام بازدم مسدود و محدود شود هوای کهنه در داخل ریه ها حبس می شود و عضلات تنفس برای تهیه اکسیژن کافی ناچارند حتی در هنگام استراحت سخت تر و بیشتر کار کنند و ریه را بیشتر باز و بسته کنند.

مهمترین عواملی که باعث بیماری انسدادی مزمن ریوی هستند شامل موارد زیر می باشد:



1. مصرف سیگار که علت 80 تا 90 درصد موارد بیماری می باشد.

2. آلودگی های محیط زندگی

3. مسائل شغلی

4. سابقه قبلی مصرف سیگار

علائم بالینی

سرفه، تولید خلط، تنگی نفس، تنفس های تند و کوتاه. تنگی نفس در حین غذا خوردن هم ممکن است ایجاد شود. کار اضافه تنفسی باعث کاهش وزن بیمار می شود. این علائم باید جدی گرفته شود و سریعاً به پزشک مراجعه شود. توجه داشته باشید که این بیماری بر فعالیت های روزانه شما تاثیر می گذارد و فعالیت های شما را کم می کند.

روش های تشخیص بیماری

1. تاریخچه و شرح حال بیمار

2. عکس قفسه سینه

3. سی تی اسکن از ریه ها

4. آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گاز خون شریانی

7. تست های عملکرد ریه مانند اسپرومتری

درمان شما

زیانی که از این بیماری به شما می رسد قابل پیش بینی نمی باشد و درمان قطعی وجود ندارد. برای رهایی و کنترل کردن بیماری باید درمان خود را حتی زمانی که احساس بهبودی می کنید ادامه داده و تا زمانی که پزشک به شما اجازه نداده است درمان خود را قطع نکنید. به نکات زیر توجه کنید:

- ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن سیر بیماری است. ترک سیگار و مصرف اکسیژن که به تجویز پزشک صورت می گیرد طول عمر شما را زیاده تر خواهد کرد.
- فعالیت مناسب: فعالیت های خود را به تدریج شروع کنید و هنگامی که احساس خستگی یا تنگی نفس



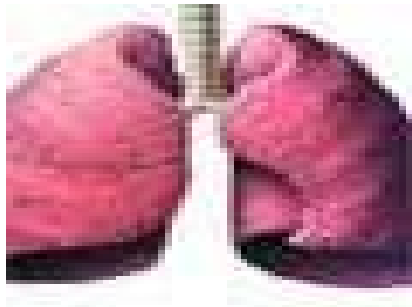
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی فیروزگر

بیماری انسدادی مزمن

ریوی

(COPD)



تیم آموزش سلامت پرستاری

کاهش فشار اکسیژن خود محرک تنفس شما می باشد. بنابراین تجویز مقدار زیاد اکسیژن باعث حذف این محرک می شود در نتیجه گاز دی اکسید کربن در خون بالا رفته و باعث اسیدوز تنفسی شما می شود و این حالت خود را با خواب آلود بودن نشان می دهد.

- واکسیناسیون پنوموواکس و آنفلوانزا را انجام دهید.
- مراجعات دوره ای منظم به درمانگاه ریه داشته باشید.

آموزش تنفس با لب های غنچه

نوعی تنفس است که:

باعث می شود راه های هوایی انتهایی روی هم نیفتند ، بازدم را طولانی می کند و باعث دفع دی اکسید کربن بیشتر می شود. همچنین بر شدت و عمق تنفس تاثیر می گذارد . روش انجام آن نیز بدین صورت است که لب های خود را غنچه کرده و هوای بازدمی را تا جایی که می توانید به بیرون می دهید.

آدرس: میدان ولیعصر . خیابان به آفرین
تلفن : 82141600

می کنید استراحت کنید. برای راه رفتن در جهت استفاده بهتر از عضلات تنفسی از واکر یا عصا استفاده کنید. حتی الامکان استحمام کوتاه مدت و نشسته داشته باشید تا کمترین نیاز را به بالا بردن دست ها داشته باشید.

- وزن مناسب داشته باشید . اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید . اگر وزن زیادی از دست داده اید غذای پرکالری دریافت کنید.
- مایعات بنوشید. نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود و تخلیه ترشحات به راحتی صورت می گیرد. سرفه موثر نیز خود باعث تخلیه ترشحات می شود.
- استرس و اضطراب خود را کنترل کنید. چون موقعیت های تنش زا می تواند دوره های سرفه را افزایش دهد.
- داروهای تنان مثل : اسپری ها ، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی نظیر کورتیکواستروئید ها را مطابق آنچه پزشک دستور داده استفاده کنید.
- اکسیژن درمانی : اکسیژن را به مقدار توصیه شده که معمولاً 2 - 1 لیتر در دقیقه می باشد دریافت کنید. از اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید زیرا در این بیماری