



مقدمه:

بیماری انسدادی مزمن ریوی بیماری است که جریان هوایی که شما تنفس می کنید به خصوص در هنگام بازدم، دچار محدودیت و کاهش سرعت می 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 و معمولاً در سنین میانسالی علائم بیمار ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.

علائم بالینی بیماری انسدادی ریه

این بیماری با سرفه، تولید خلط، تنگی نفس شدید عماداً در حالت فعالیت، تنفس ها تند و کوتاه، صداهای اضافی ریوی، تنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص می شود. این بیماری بر فعالیت روزانه شما تاثیر گذاشته و فعالیت های شما را کم می کند. همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن بیمار می گردد. این بیماری پیشرونده است و با تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم با اکسیژن پیشرفت می کند.

عوامل خطر:

- (۱) سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری شناخته شده است.
- (۲) عواملی مثل سن، سابقه خانوادگی، جنس مذکر، سابقه عفونت های تنفسی.
- (۳) عوامل دیگری مثل آلودگی هوا، تماسهای شغلی، وزن بالا و...

راهنمای خودمراقبتی

بیماران

بیماری مزمن انسدادی راه هوایی

بیمار گرامی / همراه عزیز: باسلام و

آرزوی سلامتی شما

با مطالعه نوشتار حاضر ابتدا با

ماهیت بیماری تان و سپس با نحوه

مراقبت از خود آشنا می شوید.

تأیید کننده:

دکتر ملک ثابت (متخصص داخلی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری

(دپارتمان آموزش به بیماران)

چگونه می توان خطرات این بیماری را کاهش داد؟

- ۱) ترک سیگار به عنوان اولین و اساسی ترین اقدام در کنترل علائم ریوی
- ۲) مصرف داروها: شما باید داروهای خود را طبق دستور پزشک تا بهبود علائم مصرف کنید.
- ۳) اجتناب از آلاینده ها مثل بخارات، گردوغبار، گرده گیاهان، دود سیگار و گردوغبار
- ۴) پیشگیری از آنفولانزا (با تزریق واکسن به موقع)
- ۵) وزن متناسب خود را حفظ کنید. اگر فردی چاق باشد، کاهش وزن می تواند در بهبودی تنفس نقش زیادی داشته باشد.
- ۶) از جاهای شلوغ و افراد بیمار پرهیز کنید تا سالم بمانید.
- ۷) خوب بخوابید. بسیاری از مبتلایان به بیماری مزمن ریه دارای اختلالات خواب مانند آپنه خواب و یا تنفس بیش از حد کند می باشد. علائم مشکلات خواب شامل خستگی غیرعادی در طول روز، سردرد صبحگاهی و خرخر کردن مفرط می باشد.
- ۸) فعال باشید: ورزش کردن باعث تغییر عملکرد ریه نمی شود اما باعث بهبود بخشیدن به عضلات و عملکرد قلب می شود. راه بروید و بعد از مدتی بایستید و استراحت کنید و سپس دوباره راه بروید.
- ۹) لازم است محیط پیرامون شما تهویه مناسب داشته باشد.
- ۱۰) فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و در فواصل بین فعالیت ها، استراحت نمایید. سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید.
- ۱۱) مایعات کافی بنوشید. نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
- ۱۲) مراجعات دوره ای و منظم به پزشک داشته باشید.

اقدامات تسکین دهنده:

سرفه مستقیم (دم آهسته و عمیق، نگه داشتن نفس برای چند ثانیه و انجام ۲-۳ سرفه)

فیزیوتراپی قفسه سینه: تخلیه وضعیتی و ذخیره انرژی

تنفس با لب های بسته: برای این کار راحت در یک جا بنشینید و یک دم عمیق از طریق بینی بکشید. لب های خود را ببندید و بازدم انجام دهید (لب ها مانند سوت زدن باید مقداری باز باشد). هوا را با فشار از ریه ها خارج نکنید و زمان بازدم باید سه برابر دم باشد.

برای انجام این ورزش، به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید. یک دست خود را بر بالای قفسه سینه و دست دیگر را بر روی شکم خود بگذارید. هنگامی که دم و بازدم می کنید، قفسه سینه خود را نگه دارید و از معده برای تنفس استفاده کنید. این ورزش را به مدت ۱۰-۵ دقیقه و سه بار در روز انجام دهید.

تغذیه:

مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید.

تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی هر وعده را کاهش دهید.

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

از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری کنید.

میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.

مایعات بیشتری بنوشید.

رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه K، B، C و A باشد.

رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

با داشتن این علائم حتما به مرکز درمانی مراجعه کنید:

مشکل در تنفس دارید، به سختی حرف می زنید، لب یا ناخن انگشتان ب رنگ آبی یا کبود تبدیل می شود، ضربان قلب شما خیلی سریع است.