

بیماری مزمن انسدادی ریه

بیماری مزمن انسدادی ریه که معمولاً **COPD** نامیده می شود، گروهی از بیماری های پیشرونده ریه است. شایع ترین این بیماری ها آمفیزم ریوی و برونشیت مزمن است. بسیاری از افراد مبتلا به **COPD** به هر دوی این بیماری ها مبتلا می شوند.

آمفیزم ریوی به آرامی کیسه های هوا را در ریه ها از بین می برد که در جریان هوای بیرونی اختلال ایجاد می کند. برونشیت باعث التهاب و باریک شدن لوله های نایژه می شود که اجازه می دهد مخاط ایجاد شود.

علائم بیماری COPD:

علائم ممکن است به تدریج بدتر شوند و نادیده گرفتن آنها سخت تر شود. همانطور که ریه ها بیشتر آسیب می بینند، ممکن است این موارد را تجربه کنید:

- تنگی نفس، حتی پس از فعالیت های خفیف مانند بالا رفتن از پله ها
- خس خس سینه که نوعی تنفس پر سر و صدا با صدای بلند، به ویژه در هنگام بازدم است
- احساس فشار در قفسه سینه
- سرفه مزمن، با یا بدون مخاط
- سرماخوردگی مکرر، آنفولانزا، یا سایر عفونت های تنفسی



روش های تشخیص بیماری:

- تستهای عملکرد ریه مانند اسپیرومتری
- عکس قفسه سینه
- سی تی اسکن از ریه ها
- آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گازهای خون



علل و عوامل ایجاد بیماری مزمن انسدادی

ریه چیست؟

در ایالات متحده، ۷۵٪ افراد مبتلا به **COPD** سیگار می کشند یا یک بار سیگار کشیده اند. علاوه بر سیگار کشیدن، عوامل خطر **COPD** عبارتند از:

- قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- قرار گرفتن در معرض سایر آلاینده ها و سموم هوا در خانه یا محل کار
- آسم
- به ندرت، عوامل ژنتیکی، که ممکن است منجر به کمبود پروتئین محافظ آلفا-۱ آنتی تریپسین شود.
- تاریخچه خانوادگی **COPD**



تغذیه بیمار چگونه باشد؟

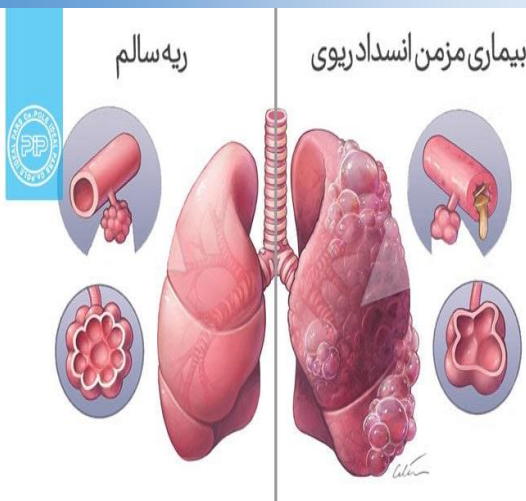
مواد غذایی کم کربوهیدرات و پروتئین مصرف کنید. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده و لی حجم غذا مصرفی را در هر وعده کاهش دهید. غذاها نفاخ (کلم، بادمجان و ...) مصرف نکنید. از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک سیگار و قلیان خودداری نمایید. میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید - مایعات بیشتر بنوشید. در افراد که مدفوع چرب دارند، توصیه می شود ویتامین ها **E, A, D** مصرف کنند. رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است. مصرف غذاهای غنی از پروتئین و پرکالری به مقدار کم ولی به دفعات مکرر مصرف شود. مثل موز، لبنیات، گلابی و.....



بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

بیماری مزمن تنفسی

ویژه بیمار و خانواده



شماره تماس: 051 55422401 - داخلی 151

تاریخ تهیه: 1401 - تاریخ بازنگری: 1404

شماره: Edu/241/401/COPD

واحد آموزش سلامت

چند توصیه مهم به بیماران انسداد مزمن

ریوی:

خواب و استراحت کافی داشته باشید .
کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید .
لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد
از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.
تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود.
فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید.
مایعات کافی بنوشید . نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج داشته باشید .

انجام تنفس دیافراگمی (شکمی):

فرد در وضعیت نشسته، یک بالش کوچک در مقابل شکم خود بگذارد .

عمل دم عمیق انجام دهید تا بالش در حد امکان بالا بیاید
لب ها را به فرم غنچه درآورده و عمل بازدم انجام شود
هنگام بازدم، شکم به داخل و به سمت بال فشار داده شود .
این عمل یک دقیقه کامل تکرار شده، سپس 2 دقیقه استراحت داده شود.

به تدریج زمان کار 5 دقیقه و چند نوبت در روز افزایش یابد. (قبل از غذا و زمان خواب)

منبع :

برونر و سودراث - فصل تنفس

اقدامات درمانی:

- ترک سیگار: موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است.

- در صورت داشتن افزایش وزن ، وزن خود را کم کنید.

- واکسیناسیون آنفلوآنزا و پنوموکوک و همچنین دیگر بیماری های ریوی به حفظ سلامتی شما کمک بسیار شایانی می کند.

- در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج اکسیژن درمانی در خانه به مقدار (2-1) لیتر در دقیقه توصیه می شود.

- مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری ها ، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی نظیر کورتون

- به مقدار زیاد مایعات بنوشید. نوشیدن حداقل شش تا هشت لیوان مایعات بدون کافئین در روز می تواند به رقیق شدن مخاط کمک کند.

