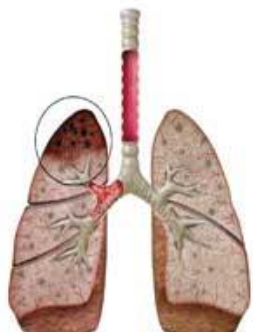




بیمارستان حشمتیه جندیمازن نائین

بیماری انسداد مزمن ریه (COPD)



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۳۹۴

بازنگری ۹۵

کد پمفلت: ۵۲/ب/۹۴

۵- در مواردی که بیماری شدت دارد با تجویز پزشک از کپسول اکسیژن یا اکسیژن ساز استفاده کنید.

۶- به بهداشت فردی توجه خاص داشته باشید.

۷- هرگز خوددرمانی نکنید و داروهایتان را زیر نظر پزشک معالج مصرف کنید.

۸- از اختلالات هیجانی و شرایط استرس دوری کنید.

۹- تا آنجا که می توانید حرکت کنید اما کارهای شخصی را بدون عجله انجام دهید و با استراحت در فواصل مختلف از خستگی و ایجاد تنگی نفس شدید پرهیز کنید.

۱۰- خود را با این تغییرات تطبیق دهید و دید مثبتی به زندگی داشته باشید تا بتوانید به نگرانی و افسردگی غلبه کنید.

❖ منبع: مطالعات اینترنتی

❖ آدرس سایت بیمارستان حشمتیه نائین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

۲- مصرف آنتی بیوتیک هایی که در صورت لزوم پزشک شما تجویز می کند.

۳- اکسیژن درمانی طبق تجویز پزشک

۴- فیزیوتراپی و توانبخشی

معمولاً این بیماران بازدم کافی ندارند و نمی توانند هوا را بطور کامل خارج کنند بنابراین تکنیکهای مثل غنچه کردن لبها هنگام بازدم و استفاده از عضلات شکمی، می تواند جریان بازدمی را افزایش دهد، همچنین در مورد بیماری که ترشح بسیار غلیظ و زیاد دارند فیزیوتراپی تنفسی به تخلیه ترشحات و تنفس راحت تر کمک می کند.

نکات حیاتی برای بیماران:

انسداد ریوی مزمن:

۱- واکسن آنفولانزای فصلی را تزریق کنید و تا قبل از ۸۰ سالگی هر ۵ سال یکبار حتماً واکسن پنوموکوک بزنید.

۲- هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید.

۳- افرادی که بیمار هستند در تماس نباشید.

۴- از دستگاه هایی که رطوبت هوا را افزایش می دهند:

مثل بخور سرد و تصفیه کننده هوا استفاده کنید.

بیماری انسدادی مزمن ریه چیست؟

این بیماری یکی از شایع ترین اختلالات ریه در بزرگسالان است. در این بیماری ریه ها آسیب می بینند و مشخصه آن انسداد پیشرونده مجاری تنفس، بصورت برگشت ناپذیر است. این بیماری انسداد راه های هوایی و تنگی منتشر در تمامی راه های هوایی است که مقاومت در برابر عبور هوا را بالا می برد.

علت بیماری چیست؟

کشیدن سیگار شایع ترین دلیل بیماری انسدادی مزمن ریه می باشد. بیشتر این افراد سیگاری هستند یا قبلاً سیگاری بوده اند.

عوامل محیطی و ژنتیکی دیگر مثل:

استنشاق دود دخانیات به صورت غیر فعال، آلودگی هوا، سن بالا، عوامل شغلی و نقص بعضی آنزیم ها در بروز این بیماری دخالت دارد.

شکایت این بیماران چیست؟

شکایت شایع بیماران تنگی نفس و احساس خفگی است.

با پیشرفت بیماری ناتوانی بیمار برای انجام فعالیت های روزمره بیشتر می شود و بیمار حتی با فعالیت های ساده زندگی به نفس نفس می افتد و دچار خستگی زودرس می شود. در نتیجه فعالیت کاهش پیدا می کند و این مسئله روی کیفیت زندگی و اعتماد به نفس بیمار تأثیر می گذارد. حمله های سرفه و تولید خلط برای چندین هفته بعد از سرما خوردگی ها ایجاد می شود و طول دوره های سرفه و تولید هم خلط بعد از سرماخوردگی بیشتر می شود.

توصیه های بهداشتی به این بیماران:

- ۱- سیگار کشیدن را ترک کنید.
- ۲- از قرار گرفتن در معرض تغییرات دمائی ناگهانی یا هوای سرد و خشک خودداری کنید.
- ۳- از کارهایی مثل فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن و فعالیت بدنی که باعث حملات سرفه می شود خودداری کنید.
- ۴- روش تخلیه نایژه ها و نفس عمیق را یاد بگیرید و اجرا کنید.

۵- صرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان در روز افزایش دهید تا ترشحات ربوی رقیق تر شود.

۶- تغذیه خوب و سالم داشته باشید.

۷- خواب کافی و بموقع داشته باشید.

۸- از تماس با آلاینده های محیطی و هوای آلوده خودداری کنید.

۹- در هنگام سرماخوردگی و یا هر گونه عفونت تنفسی به پزشک مراجعه کنید.

اگر شما به سیگار کشیدن ادامه

دهید، تخریب ریه ها بسیار سریعتر از زمانی است که شما سیگار کشیدن را متوقف کرده اید.

درمان:

۱- داروهای شل کننده عضلات صاف برونشی یا کم کننده تحریک پذیری برونشها مثل اسپری هایی که پزشک شما تجویز می کند.