

تعریف بیماری:

تنگی راه هوایی در اثر افزایش غلظت ترشحات رسوبی و تورم راههای هوایی

افراد مبتلا به سرفه پایدار، تولید خلط و کوتاه شدن تنفس را دارند این حالت به طور کامل برگشت پذیر نیست و ممکن است به دلیل کمبود اکسیژن رنگ لب ها و ناخن بیمار سیاه شود و نیاز به اکسیژن کمکی داشته باشد علائم بیماری در صورت عدم درمان بتدریج پیشرفت میکند.

علت بیماری

مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، پپ) توسط بیمار و یا قرار گرفتن در محیطی که دیگران دخانیات مصرف میکنند.

-قرار گرفتن مدام در معرض آلودگی ها و محرک های محیطی مانند گرد و غبار و تماس های شغلی و دود ناشی از سوختن چوب یا فضولات حیوانی.

-عوامل ژنتیک و یا سابقه عفونت های تنفسی در کودکی

-عفونت های شدید ریه هم ممکن است باعث صدمه زدن به ریه شود

تست های تشخیصی شامل: عکس قفسه سینه، تست عملکرد ریه (اسپیرومتری) - آزمایش خون برای شمارش کامل گلبول های خون - اندازه گیری گازهای خونی - سی تی اسکن ریه

-بر حسب تشخیص پزشک در هر بیمار از تست خاصی استفاده میشود.

علائم بیماری:

این بیماری با سرفه، تولید خلط و تنگی نفس شدید عمده تا در حین فعالیت تنفس های تند و کوتاه و تنگی نفس حین غذا خوردن مشخص میشود.

این بیماری بر فعالیت های روزانه شما تاثیر گذاشته و فعالیت های شما را کم میکند همچنین تنفس اضافی میتواند باعث کاهش وزن شود این بیماری یک بیماری پیشرونده است و در صورت عدم درمان بتدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز داریم به اکسیژن پیشرفت میکند. در مراحل شدید بیماری به علت خارج

نشدن هوای بازدم به طور کامل و وجود هوای زیاد در ریه شکل قفسه سینه بصورت بشکه ای میشود

روش های درمان

- موثرترین درمان ترک دخانیات و دوری از آلوده کننده های هوا است.

-تجویز داروهای ضد التهابی

اکسیژن درمانی نیز یک درمان موثر است

-داروهای آنتی بیوتیک برای درمان عفونت ریوی

-داروهای گشادکننده ریه برای بهبود تنفس و بهتر خارج شدن ترشحات

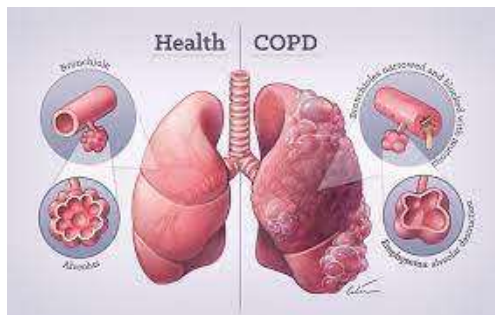
-دریافت مایعات کافی در حد 2-3 لیتر (با در نظر گرفتن بیماری زمینه ای) طبق تایید پزشک

-فیزیوتراپی قفسه سینه نیز در خروج ترشحات موثر است

-بیمار باید بداند

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان امام موسی کاظم (ع)
شهرستان زرین دشت

خودمراقبتی در بیماری مزمن انسدادی ریه



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	خودمراقبتی در بیماری مزمن انسدادی ریه
واحد	واحد آموزش سلامت همگانی
تهیه کننده	عاطفه معلم (کارشناس پرستاری)
کد پمفلت	EMKP-HE-001-00
سال تهیه	1402
ناظر کیفی	دکتر سهیل سینا (متخصص داخلی)
QR CODE	

-بیمار و خانواده باید از نحوه صحیح فیزیو تراپی
قفسه سینه و روش های تنفس عمیق و سرفه
موثر برای بهبود تهویه و خارج کردن ترشحات
آگاهی داشته باشند

-طبق دستور پزشک داروها را منظم مصرف کند

-یادگیری روش استفاده صحیح از داروهای
استنشاقی ریه

-تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات
تنفسی شما قوی گردد

-تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید
ولی حجم غذای مصرفی در هر وعده را کاهش
دهید

-غذای نفاخ مصرف نکنید

-افرادی که داروی تتوفیلین مصرف میکنند
باید توجه داشته باشند که مصرف سیگار با دارو
تداخل ایجاد میکند و نباید استفاده شود

-اجتناب از قرارگیری در معرض سرما یا گرمای
شدید (گرمای نیاز بدن به اکسیژن را زیاد
میکند و سرما باعث اسپاسم راه هوایی میشود)

-از جاهای شلوغ و افراد بیمار (مثلا افراد مبتلا به
سرما خوردگی و آنفولانزا) دوری کند

-سیگار نکشید

-خواب و استراحت کافی داشته باشید

-در صورت اضافه وزن، وزن خود را کم کنید

-از دستگاه های تصفیه هوا در خانه و یا تهویه
مطبوع وقتی مواد حساسیت زا در هوا موجود است
استفاده کنید

-هر سال واکسن آنفولانزا تزریق کنید

-معاینات دوره ای دهان و دندان انجام شود

-تنفس لب غنچه ای توسط پرستار آموزش داده
شود تا در زمان تنگی نفس از این روش استفاده
کنید

-مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود
داشته باشید

-اگر بیمار نیاز به اکسیژن دارد با کلیه تجهیزات
مرتبط و نحوه استفاده از آن آشنا شود و روش
صحیح کار با آن توسط پرستار توضیح داده شود