

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)

بیماری مزمن انسدادی ریه

بیمار انسداد مزمن ریوی بیمار ریوی است که جریان هوایی که شما تنفس می کنید بخصوص در هنگام بازدمی دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها وجود داشته باشد. این بیمار در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود و معمولا در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.

علائم بالینی بیماری انسدادی ریه

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

راه های تشخیص:

- شرح حال بیمار خصوصا سابقه کشیدن سیگار به نفع بیماری می باشد.
- عکس قفسه سینه و سی تی اسکن ریه
- آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گازهای خون
- اسپرومتری تنفسی



عوامل خطر

1. سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد COPD می باشد.
2. افزایش سن، جنس مذکر، سابقه خانوادگی، سابقه ابتلا به بیماری های تنفسی در کودکی و وضعیت اقتصادی پایین.
3. فاکتورهای محیطی مانند آلودگی هوا، تماس های شغلی، وزن بالا و ...

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 به حفظ سلامتی شما کمک می کند.
- ✓ در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج اکسیژن درمانی در خانه به مقدار کم در حد 1 تا 2 لیتر در دقیقه توصیه می شود.
- ✓ مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری ها ، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی نظیر کورتون

تغذیه در بیماران copd

- ✓ مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید.
- ✓ تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- ✓ غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و ...) مصرف نکنید. و از مصرف چای، قهوه ، الکل ، نوشابه ، ادویه، نمک سیگار و قلیان خودداری نمایید.
- ✓ مصرف مواد غذایی غنی از پروتئین و پرکالری به مقدار کم ولی به دفعات مکرر توصیه می شود. مثل موز، لبنیات، گلابی، سیب، پنیر، گردو، بستنی، میوه جات خشک.
- ✓ توصیه به مصرف غذاهای غنی از پتاسیم مثل پرتقال، موز، آلو، کشمش و ...
- ✓ مایعات بیشتر بنوشید .

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی

- ✓ هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و در محیط های شلوغ و سر بسته قرار نگیرید.
- ✓ خواب و استراحت کافی داشته باشید . کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید. لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد، برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید..
- ✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط هایی که آلوده به دود سیگار هستند ، وارد نشوید.
- ✓ ورزش های منظم در هوای آزاد انجام دهید. ورزش توصیه شده برای افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه 30 دقیقه ورزش هوازی حداقل پنج روز در هفته است. مثال های ورزش های هوازی عبارتند از: پیاده روی سریع، آهسته دویدن، استفاده از دوچرخه های ثابت یا شنا.
- ✓ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید زیرا میتواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.
- ✓ مایعات کافی بنوشید . نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود به طور مکرر از تغییر پوزیشن دهید . جهت خروج ترشحات سرفه های کنترل شده و تنفس عمیق انجام دهید.
- ✓ از مصرف مخدر ها و مسکن ها بدون مشورت پزشک خودداری کنید و مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود 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. لبها را به فرم غنچه درآورده و عمل بازدم انجام شود. هنگام بازدم، شکم به داخل و به سمت بالا 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).

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400

واحد آموزش به بیمارستان صلاح الدین