

COPD

بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD) یک بیماری مزمن التهابی ریه است که مسیر جریان هوای ریه ها را مسدود یا تنگ می کند و نفس کشیدن مشکل می شود. این بیماری با مواجهه طولانی مدت با گازهای تحریک کننده یا ذرات معلق موجود در هوا که اغلب ناشی از دود سیگار هستند، ایجاد میشود .

❖ علائم بیماری :

سرفه

تولید خلط

تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت

تنفس های تند و کوتاه

صدا های اضافی ریه مثل ویز

تنگی نفس حین غذا خوردن

این بیماری بر فعالیت های روزانه شما تأثیر گذاشته و فعالیت های شما را کم می کند همچنین کاهش تنفسی منجر به افزایش مصرف انرژی در نتیجه کاهش وزن بیمار می گردد . این بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند (آمفیزم)

❖ تشخیص بیماری :

تاریخچه بیماری و شرح حال بیمار

تست های عملکرد ریه مانند اسپرومتری

عکس قفسه سینه

سی تی اسکن از ریه ها

آزمایش های خونی مانند گازهای خونی شریانی

❖ عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند :

سابقه خانوادگی آلرژی و یا بیماری تنفسی

سیگار کشیدن و یا در تماس زیاد با دود سیگار بودن عامل

اصلی خطر ساز بیماری مزمن انسدادی ریه می باشد .

تماس های شغلی مانند کار در معادن ذغال سنگ، طلا، و

صنایع منسوجات و پنبه به دلیل در تماس بودن با گرد و غبار

ناشی از آنان از عوامل خطر ساز انسداد مزمن راه های هوایی

می باشند.

آلودگی هوای محیط که اهمیت آن کمتر از کشیدن سیگار است.

❖ عوارض بیماری :

مهمترین عارضه بیماری نارسایی تنفسی و ذات الریه (پنومونی) می باشد .

❖ خود مراقبتی و درمان :

برای کنترل کردن علائم بیماری باید درمان خود را ادامه دهید. درمان باید مادام العمر باشد، مهمترین چیز ترک سیگار، مؤثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری می باشد (ترک سیگار و مصرف اکسیژن که به تجویز پزشک صورت می گیرد طول عمر شما را زیاده تر خواهد کرد). اکسیژن درمانی، یک درمان موثر است . بسیاری از بیماران این روش درمان را دوست ندارند، اما باید بدانند که وقتی که اکسیژن کم شود، قلب آسیب می بیند. اکسیژن را به مقدار توصیه شده که ۱ تا ۲ لیتر در دقیقه می باشد دریافت کنید. از اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید، در ضمن اکسیژن گازی است که به سرعت آتش می گیرد بنابراین باز گذاشتن آن خطرناک است. برای جلوگیری از خشکی مخاط دهان و بینی در قسمت مرطوب کننده دستگاه اکسیژن تا خط نشانه آب ریخته شود. اکسیژن خون در بیمارانی که افزایش فشارریوی نداشته باشند، بالای ۸۹٪ و در صورتی که افزایش فشار ریوی داشته باشند، بالای ۹۰٪ باید باشد. فعالیت های خود را به تدریج شروع کرده و هنگامی که احساس خستگی می کنید و تنگی نفس احساس کردید استراحت کنید.



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا
شهرستان زرنند



بیماری انسدادی مزمن ریه

گروه هدف: بیماران
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب

❖ تغذیه در بیماران COPD :

یک رژیم غذایی نرم توصیه می شود. مواد پرکالری و پر پروتئین (کره بادام زمینی، مرغ، تخم مرغ، گوشت) مصرف کنید. در طول روز ۴ تا ۶ وعده کوچک غذا بخورید. به غذایان گازهای کوچک بزنید و به آرامی غذا بخورید تا از خستگی قبل از اتمام غذا جلوگیری شود. غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و...) مصرف نکنید. از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری کنید. میوه های پر کالری (موز، انبه) و سبزیجات حاوی نشاسته (سیب زمینی، ذرت، چغندر، گلایی، هویج) استفاده کنید. غذاهای لبنی منبع بسیار عالی از کلسیم، پروتئین و سایر مواد مغذی هستند. مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را افزایش دهید، مانند ماهی، مغز گردو، پسته و بادام را بیشتر استفاده کنید. منابع خوب ویتامین C: مرکبات، پرتقال، فلفل دلمه ای، لیموترش، توت فرنگی، طالبی یا گوجه فرنگی، سوپ مرغ می تواند وضعیت شما را بهبود دهد

منبع:

www.nkums.ac.ir

اگر افزایش وزن دارید کم کنید تا به وزن مناسب برسید. اگر کاهش وزن داشتید و مقدار زیادی وزن از دست داده اید باید غذای پرکالری دریافت کنید تا به وزن مناسب دست یابید. مایعات بنوشید نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود و تخلیه ترشحات براحتی صورت می گیرد. سرفه مؤثر نیز خود باعث تخلیه ترشحات می شود. استرس و اضطراب خود را کنترل کنید برای مثال عوامل استرس زا می تواند دوره های سرفه را افزایش دهد. داروهایتان را مثل اسپری ها، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی مثل کورتون ها را مطابق آنچه پزشک برای شما دستور داده استفاده کنید. با مصرف این داروها بعد از ۱ تا ۲ هفته بهتر نفس خواهید کشید. اگر بعد از چند هفته بهبودی حاصل نشد باید به پزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است دارو را به طور صحیح مصرف نکرده باشید. واکسیناسیون (آنفلوانزا) نیز کمک به حفظ سلامتی شما می کند چون سرماخوردگی و آنفلوانزا می تواند ریه های شما را درگیر کرده و تنفس برایتان سخت گردد.

❖ علائم خطر:

تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش