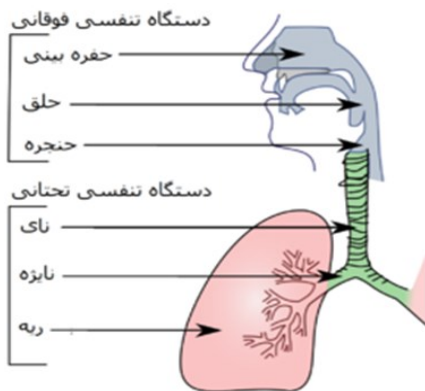




بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

بیماری انسداد مزمن راه هوایی COPD

راهنمای بیماران



تایید کننده:

دکتر قادرزاده

متخصص داخلی

کد سند: HEUBQH 1/23

تاریخ تدوین: 20/11/1402

واحد آموزش پرستار و پیگیری: 438



تهیه کننده:

سلیمان پوررشید (کارشناس ارشد پرستاری - سوپروایزر آموزش سلامت)

چنور معروف پور سرپرستار بخش داخلی زنان

- محیط کار و زندگی شما باید تهویه مناسب، بخور و هوای مرطوب داشته باشد. از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو کننده، وایتکس و شیشه شوی، مواد غذایی سرخ کردنی و ادویه دار اجتناب نمایید.

- درمان و اسپری های خود را به نحوه صحیح و در زمان صحیح استفاده کنید.



- اکسیژن به عنوان یک دارو میزان مصرف معین، طریقه مصرف مشخص و عوارض مخصوص به خود را دارد. در مورد مقدار و حجم مورد نیاز به اکسیژن خصوصاً در مسافرت های هوایی با پزشک خود مشورت کنید. توجه داشته باشید استفاده بیش از حد از اکسیژن می تواند باعث ایجاد نارسایی تنفسی و یا حتی مرگ بیمار شود. با توجه به اینکه علت انفجار کپسول های اکسیژن، تماس آنها با روغن، چربی و گریس می باشد، در هنگام استفاده از کپسول اکسیژن حتماً از چرب یا روغنی نبودن دست خود، آچار و انبردست و اطمینان حاصل نمایید.

نکته: در صورت پیدایش تنفس تند یا دردناک، بیشتر شدن سردرد، سرفه خونی یا تغییر رنگ خلط، کاهش وزن و تعریق شبانه، آبی شدن انتهای انگشت ها و درد قفسه سینه به پزشک معالج یا اورژانس مراجعه کنید.

منبع: برونر و سودارت، راهنمای ملی COPD دستورالعمل پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری

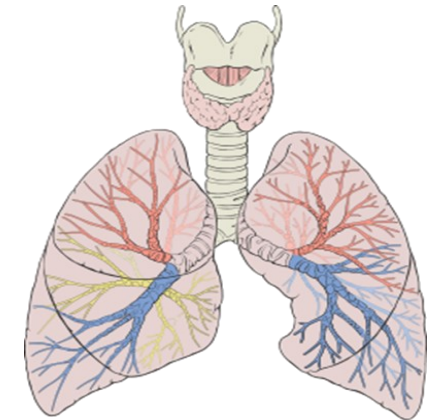
ج) تمرینات تنفسی و پاک سازی راه هوایی

بهبود وضعیت تنفسی:

- به هنگام تنگی تنفس، تمرینات تنفسی ممکن است سخت باشد؛ اما ورزش منظم، ماهیچه های تنفسی شما را تقویت می کند. در وضعیت خم شده به جلو قرار بگیرید و هوا را آهسته وارد ریه خود نمائید، سپس با بازدم طولانی در حالتی که لب خود را غنچه ای کرده اید، هوای داخل ریه را به خارج هدایت نمائید.
- در مسیر هوایی شما خلط و ترشحات جمع می شود و پاکسازی آن دشوار است. سرفه، نوشیدن آب زیاد و مرطوب سازی هوا ممکن است به بهبود این وضعیت کمک کند.
- ورزش های هوایی انجام دهید. از فعالیت بیش از حد در طی دوره بیماری و بهبودی خودداری و به اندازه کافی استراحت کنید.
- از دود، آلودگی هوا و گرد و غبار، پرهیز کنید و در هوای آلوده از منزل خارج نشوید.
- از محیط های شلوغ و سر بسته و از افراد مبتلا به سرما خوردگی یا عفونت های دیگر پرهیز کنید.
- دوره ای ویزیت پزشک خود را انجام دهید، حتی اگر احساس خوبی دارید.
- حتماً واکسن آنفولانزای سالانه خود را در پاییز دریافت کنید تا از عفونت هایی که می توانند وضعیت شما را بدتر کنند، جلوگیری کنید. در مورد واکسن پنوموکوک از پزشک خود سوال نمائید.
- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید. هنگام بیرون رفتن از منزل در هوای سرد، لباس گرم و مناسب استفاده کنید.

بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD) چیست؟

هوایی که تنفس می کنید از طریق نای به دو لوله بزرگ تقسیم شده و به ریه های راست و چپ شما منتقل می شود. در داخل ریه، این لوله ها مانند شاخه های یک درخت بارها و بارها به لوله های کوچک تری تقسیم می شوند که در نهایت به میلیون ها کیسه هوایی که آلونول نامیده می شوند، ختم می گردند. دیواره های بسیار نازک کیسه های هوایی، پر از رگ های خونی ریز هستند. اکسیژن موجود در هوایی که استنشاق می کنید وارد این رگ های خونی شده و وارد جریان خون شما می شود. در همان زمان، دی اکسید کربن بازدم شده و از ریه خارج می گردد.



در بیماری COPD خاصیت ارتجاعی این لوله ها و این کیسه های هوایی از بین می رود و راه های هوایی باریک می شود، بنابراین مقداری هوا در ریه ها محبوس می شود و مبادله اکسیژن و دی اکسید کربن خوب صورت نمی گیرد. اگرچه COPD یک بیماری تدریجی، پیشرونده و برگشت ناپذیر است که با گذشت زمان بدتر می شود، اما با مدیریت مناسب، بیماران می توانند به کنترل علائم و بهبود کیفیت زندگی خود دست یابند.

علت بیماری COPD و عوامل خطر

استعمال دخانیات (سیگار، قلیان، پیپ، توتون، تنباکو، قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران): علت اصلی (۸۰٪)



تماس های شغلی خاص (کار در معادن و صنایع نساجی، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض بخارات شیمیایی، گرد و غبار، زغال سنگ، پنبه، غلات)

دود ناشی از سوختن سوخت های فسیلی (سوخت مورد استفاده برای پخت و پز و گرمایش در خانه هایی با تهویه ضعیف، آلودگی هوا)

ژنتیک: اختلال ژنتیکی کمبود آلفا-۱-آنتی تریپسین

علائم بالینی COPD

علائم اغلب تا زمانی که آسیب قابل توجهی به ریه وارد نشده است ظاهر نمی شوند و معمولاً با گذشت زمان بدتر می شوند:

۱. سرفه: معمولاً اولین علامت بیماری است، که به ویژه در فصل سرد سال تشدید می شود. سرفه معمولاً ولی نه همیشه با خلط همراه است.
۲. خلط و عفونت تنفسی مکرر (پنومونی): خلط شفاف، سفید، زرد یا سبز می باشد. در دوره های تشدید بیماری خلط افزایش یافته و غلیظ می شود.
۳. تنگی نفس و خس خس سینه: تنگی نفس در ابتدا در حالت فعالیت ایجاد می شود و با استراحت از بین می رود، اما با پیشرفت بیماری، فرد در حالت استراحت هم از تنگی نفس رنج خواهد برد.

۴. خستگی و کمبود انرژی

۵. کاهش ناخواسته وزن (در مراحل پیشرفته تر بیماری)

۶. تورم در مچ پا، پا یا ساق پا

توصیه ها به بیماران مبتلاء به COPD

الف) ترک دخانیات:

ضروری ترین درمان برای COPD، ترک سیگار است که می تواند از بدتر شدن بیماری جلوگیری کند و توانایی تنفس شما را بهبود بخشد. از قرار گرفتن در معرض دود سیگار دست دوم نیز باید خودداری کنید.

ب) تغذیه: بی اشتهاپی، تنگی نفس، مشکلات گوارشی متعدد از یک طرف و افزایش مصرف انرژی به علت کار تنفسی بسیار بالا از طرف دیگر، این بیماران را مستعد سوء تغذیه می نماید:

⇒ غذاهای پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید.

⇒ تعداد وعده های غذایی را افزایش ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

⇒ بهداشت دهان را رعایت کنید.

⇒ غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و ...) مصرف نکنید.

⇒ از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری نمائید.

⇒ میوه ها و سبزی های تازه بیشتری مصرف کنید.

⇒ مایعات بیشتری بنوشید.

⇒ رژیم غذایی سرشار از ویتامین های گروه B، ویتامین های A، C، E، D، K و اسید فولیک داشته باشید.