



واحد  
آموزش بچگانه  
و سلامت

گلشاد و سورهجان

# بیمارستان شفا



www.shafa-mui.ac.ir



۰۲۱-۳۱۳۴۸۱۳۱۷ و اخطی ۱۰۳

## بیماری انسداد مزمن ریوی

کد رسانه : Plt-Shafa-112-004



تهیه و تنظیم : واحد آموزش بچگانه و ارتقاء سلامت



آدرس: گلشاد - بلوار بهارستان - بیمارستان شفا

\* از محیط‌های شلوغ خصوصاً در فصل‌هایی که آنفلوآنزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.

\* در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفلوآنزا و پنوموکوک مشورت نمایید.

\* از قرار گرفتن در محیط‌های شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.

\* سعی کنید با توصیه پزشک ورزش‌های مناسب انجام دهید.

\* از مخدرها و مسکن‌ها استفاده نکنید.

\* اسپری‌های خود را به نحوه صحیح و در زمان صحیح استفاده نمایید.

\* در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی‌شود، به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

**در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید:**

- تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط
- افزایش سرفه
- افزایش خستگی
- افزایش تنگی نفس و درد قفسه سینه
- افزایش وزن
- ورم اندام‌ها و تب

**توصیه های لازم به افراد مبتلا به انسداد مزمن ریوی:**

\* **خواب و استراحت:** کلیه عوامل استرس‌زا را از خود دور

کنید، روزانه ساعات خواب و استراحت خود را تنظیم نمایید.

لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

\* **بهبود تنفس:** برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است

دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و

با لب‌های غنچه‌ای انجام دهید.

\* از مصرف سیگار یا قرارگرفتن در معرض دود و

مواد محرک خودداری کنید.

\* برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

\* از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا

می‌تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما شود.

\* چنانچه در محیط سرد قرار می‌گیرید، از ماسک صورت و

شال گردن استفاده کنید.

\* در هوای گرم از تصفیه‌کننده هوا استفاده نمایید.

\* از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص

عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

## بیماری انسداد ریوی مزمن یا (COPD) چیست؟

بیماری انسداد ریوی مزمن اصطلاحی است که برای انسداد مزمن مجاری هوای ناشی از آمفیزم، برونشیت مزمن، آسم یا ترکیبی از این اختلالات بکار می رود. این بیماری با محدودیت جریان هوا در مجاری تنفسی همراه است. کم کم محدودیت جریان هوا پیشرفت کرده و منجر به باریک شدن راههای هوایی محیطی و تغییر عروق ریوی میشود که این حالت بطور کامل برگشت پذیر نمی باشد.

### علائم شایع:

- سرفه و خلط
- تنگی نفس
- افزایش کار تنفسی



### عوامل افزایش دهنده خطر:

سیگار: از مهمترین عوامل ایجاد کننده ی این بیماری است

### عوامل دیگر شامل:

وراثت، آلودگی هوا، تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه و ...) عفونت ویروسی و ...

### عوارض:

مهمترین عارضه این بیماری، نارسایی تنفسی است و در این بیماری پنومونی (ذات‌الریه) بیشتر اتفاق می‌افتد.

## اصول کلی درمان:

- **آزمایشات تشخیصی:** شامل آزمایش خون، بررسی عملکرد ریه، سی تی اسکن، گرفتن عکس از ریه با استفاده از ماده حاجب و عکس قفسه سینه می باشد.
- **ترک سیگار:** اهمیت زیادی دارد، همچنین از قرار گرفتن در معرض دود سیگار و مواد تحریک کننده بپرهیزید.
- **واکسیناسیون:** واکسن پنوموکوک (برای پیشگیری از ابتلا به ذات‌الریه ناشی از باکتری پنوموکوک) می باشد اگر بالای ۶۵ سال دارید، سیستم ایمنی شما ضعیف شده است یا به بیماری مزمنی مانند بیماری مزمن قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی، آسم و یا دیابت دچار هستید باید واکسن پنوموکوک را دریافت کنید. (واکسن پنوموکوک بطور معمول هر ۵ سال یکبار تزریق می شود)

به خوبی از خود مراقبت کنید و برای پیشگیری از ابتلا به پنومونی ویروسی خصوصاً اگر آنفولانزا شایع شده است واکسن آنفولانزا بزنید. (واکسن آنفولانزا بطور معمول هر سال یکبار تزریق می شود)

- می توان با استفاده از استنشاق بخارآب، تغییر وضعیت بدن و فیزیوتراپی مخصوص قفسه سینه، وضعیت ریه ها (نایژه ها) را بهبود بخشید.
- معمولاً درمان در منزل کافی است اما در صورت تشدید علائم یا بروز عفونت امکان بستری شدن در بیمارستان وجود دارد.

### داروها:

ممکن است بر اساس صلاحدید پزشک داروهای گشادکننده نایژه، آنتی بیوتیک (در موارد عفونت)، داروهای ضد اضطراب و ... تجویز شود.

## فعالیت:

بی تحرکی طولانی مدت باعث افزایش ناتوانی می شود. اگر بیماری قلبی شدیدی وجود نداشته باشد، لازم است بیمار برنامه ورزشی منظم را طبق نظر پزشک پیگیری کند.

## تغذیه:

◀ مواد غذایی پرکالری و پر پروتئین مصرف کنید.

◀ تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

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

◀ از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.

◀ میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

◀ مایعات بیشتر بنوشید.

◀ رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین‌های گروه ب، ویتامین‌های ک، ث، آ و اسید فولیک باشد.

◀ رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

