

۱. وضعیت بیمار: استفاده از وضعیت صحیح بدنی به کم کردن بازگشت خون وریدی کمک میکند. بیمار راست روی لبه تخت بنشیند و پاها را از کنار تخت آویزان کند. اگر بیمار نتواند بنشیند و پاهای خود را آویزان کند وی را در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته در بستر قرار میدهم تا بتواند راحت تر نفس بکشد.

۲. تجویز اکسیژن: حدود ۸-۱۰ لیتر اکسیژن در دقیقه داده می شود. در صورت ادامه هیپوکسمی و تشدید آن، برای بیمار لوله گذاری داخل تراشه انجام می شود و بیمار به دستگاه تهویه مکانیکی متصل می شود.

### ۳. تجویز داروها

۴. حمایت روانی: ترس و اضطراب بسیار شدید از خصوصیات اصلی ادم ریه می باشد. این حالات سبب تشدید و به خطر افتادن حال بیمار می شود. در نتیجه بیمار باید خونسردی خود را حفظ کند و برای بهبود وضعیت خود از دستورات پیروی نماید.

### خودمراقبتی در منزل:

- رژیم غذایی کم نمک و کم چربی را رعایت کنید. و مصرف مایعات را محدود کنید.
- از مصرف غذاهای نفاخ مانند حبوبات و غذاهای چرب و شور پرهیز کنید و از غذاهای پرفیبر مثل کاهو و سبزی استفاده کنید.
- در زمان تشدید علامت ها، استراحت مطلق را رعایت کنید و تا پایدار شدن وضعیت بیماری در بستر استراحت نمایید.
- از مصرف دخانیات خودداری کنید.
- روزانه وزن خود را کنترل کنید.

- متناسب با شرایط بدنی خود، فعالیت همراه با استراحت داشته باشید و از انجام فعالیت های سنگین و خسته کننده خودداری کنید.
- پس از درمان، فعالیت های جنسی را پس از برطرف شدن علائم، بازگشت توان جسمی طبیعی و با اجازه پزشک از سر بگیرید.
- در زمان خواب، سر را بالاتر از تنه قرار دهید.
- در مواقعی که دچار تنگی نفس می شوید در حالت نیمه نشسته و در صورت امکان پاها آویزان قرار گیرد و از اکسیژن استفاده نمائید.
- از بیرون رفتن در هوای سرد، مکان های شلوغ و هوای آلوده خودداری کنید.
- در خصوص کاهش و کنترل استرس از تکنیک های مدیریت استرس استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده را بطور مرتب مصرف نمایید. و در صورت تجویز داروهای ادرار آور، به منظور جلوگیری از شب ادراری دارو را صبح زود مصرف کنید.

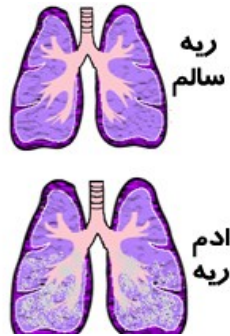
### در صورت بروز علائم زیر با اورژانس تماس بگیرید:

- تنگی نفس به خصوص اگر به طور ناگهانی بوجود می آید
- مشکلات تنفسی و یا احساس خفگی (تنگی نفس) همراه با تعریق شدید
- دفع خلط صورتی هنگام سرفه
- آبی یا خاکستری رنگ شدن پوست
- کاهش قابل توجه فشار خون و در نتیجه احساس سبکی سر، سرگیجه، ضعف و تعریق
- بدتر شدن ناگهانی هر یک از نشانه های مرتبط با ادم ریوی

☞ در موارد اضطراری سعی نکنید با رانندگی خودتان را به بیمارستان برسانید. در این حالت با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته و منتظر کمک بمانید.

## ادم ریه

کد رسانه: Plt-Shafa-111-004



تثبیت و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



## ادم ریه چیست؟

ادم ریه بیماری است که به علت جمع شدن مایع اضافی در ریه ها ایجاد می شود. این مایع در کیسه های هوایی موجود در ریه ها جمع شده و تنفس را برای بیمار سخت می کند.

## علت ادم ریه چیست؟

در اغلب موارد، مشکلات قلبی باعث ادم ریه می گردد. اما تجمع مایع در ریه دلایل دیگری نیز دارد. از جمله عفونت ریه، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی خاص و داروها، ضربه به دیواره قفسه سینه و ورزش یا زندگی در ارتفاعات بالا.

ادم ریه که ناگهانی بروز می کند (ادم حاد ریه) یک موقعیت اورژانسی پزشکی است و نیاز به درمان فوری دارد. اگرچه ادم ریه می تواند کشنده باشد اما دریافت درمان به موقع همراه با درمان بیماری زمینه ای که باعث ادم شده است امیدها را برای برگشت بیمار افزایش می دهد. درمان ادم ریه بسته به علت آن متفاوت است اما معمولاً شامل اکسیژن و دارو درمانی است.

## علائم ادم ریه:

علائم با توجه به علت ادم ریه ممکن است به سرعت یا به تدریج بروز کند.

## علائم ادم ریه حاد و ناگهانی

• تنگی نفس شدید یا اشکال در تنفس که با دراز کشیدن بدتر می شود

• درد قفسه سینه در صورتیکه علت ادم، بیماریهای قلبی باشد  
• سرفه هایی که تولید کف و خلط کرده و ممکن است همراه با خون باشد.

• ضربان قلب سریع و نامنظم  
• احساس خفگی یا غرق شدن

## علائم مقدماتی ادم ریه

- تنگی نفس بیش از حد طبیعی وقتی که فعالیت فیزیکی دارید
- اشکال در تنفس هنگام فعالیت بدنی
- اشکال در تنفس وقتی دراز می کشید
- خس خس سینه
- بیدار شدن در نیمه های شب با احساس تنگی نفس و بهتر شدن وضعیت با نشستن
- افزایش وزن سریع وقتی که ادم ریه در اثر نارسایی احتقانی قلب ایجاد شده باشد. علت افزایش وزن، تجمع مایع در بدن بخصوص پاهاست.
- تورم در اندام تحتانی
- خستگی



## علائم ادم ریه بعلت زندگی در ارتفاع

- تنگی تنفس پس از فعالیت که در حالت استراحت بدتر می گردد
- سرفه
- سختی در پیاده روی در سربالایی که به سمت سختی در پیاده روی در سطوح صاف پیشرفت می کند
- تب
- سرفه هایی که تولید خلط و کف کرده و ممکن است با خون همراه باشد
- ضربان نامنظم و سریع قلب
- ناراحتی قفسه سینه
- سر درد که ممکن است اولین علامتی باشد که بروز می کند

## عوامل تشدیدکننده ادم ریه:

- سن بالای ۶۰ سال
- استرس
- حمله قلبی اخیر
- فشار خون بالا یا هر نوع بیماری قلبی
- چاقی
- استعمال دخانیات
- خستگی کار زیاد

## تشخیص ادم ریه:

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل: معاینه بالینی و شرح حال، آزمایش های خون، نوار قلب، رادیوگرافی قفسه سینه باشد.

## درمان ادم ریه:

رساندن اکسیژن به بیمار اولین درمان ادم ریه است. این کار علائم را کمی تسکین می دهد. پزشک میزان اکسیژن بیمار را به دقت زیر نظر می گیرد. گاهی لازم است به تنفس بیمار به کمک دستگاهی مانند ونتیلاتور کمک شود.

بسته به بیماری و علت ادم ریه پزشک برای بیمار دارو تجویز می کند.

درمان در جهت کاهش مایعات اضافه، بهبود عملکرد قلب و ریه، و اصلاح هر گونه اختلال زمینه ای طرح ریزی می گردد. مراقبت شخصی در منزل در مورد ادم ریه مناسب نیست.

این وضعیت یک اورژانس بوده و مستلزم مراقبت های طبی ویژه است و تأخیر در درمان آن ممکن است منجر به مرگ گردد.