

بیماری COPD چیست

این بیماری جزء بیماریهای مزمن ریه میباشد که جریان هوایی که بیمار تنفس میکند به خصوص در هنگام بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت میشود تنگی نفس رخ میدهد و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی نیز به وجود بیاید

علائم آن

-سرفه

-خل-صداهاى اضافه تنفسى مثل ویزینگ ربوی که در حین غذا خوردن نیز مشخص میشود

-دوره های تشدید تنگی نفس خود را نشان میدهد، به طوری که به مرور زمان حتی در زمان استراحت نیز فرد دچار اختلال تنفسی میشود و نیاز دائم به اکسیژن کمکی پیدا میکند

عوامل خطر

-سیگار و دخانیات

- آلودگی هوا

-تماسهای مکرر شغلی با دود و مواد آلاینده محرک راههای هوایی



- وزن بالا

- سابقه خانوادگی و جنس مذکر

- سابقه عفونتهای تنفسی مکرر در کودکی

اقدامات درمانی

-مراجعه به پزشک و مصرف مرتب داروهای تجویزی ایشان که شامل اسپرینها آنتی بیوتیکها و داروهای خوراکی مانند کورتن است

-معمولا پزشکان داروهای استنشاقی باز کننده راه هوایی تجویز میکنند

-کاهش وزن

-ترک سیگار

-در صورت تجویز اکسیژن در منزل، حتما به مقدار تجویزی دقت کنید و اکسیژن را با غلظت تعیین شده مصرف کنید(معمولا ۱-۲ لیتر در دقیقه است)

گاهها نیاز به جراحی ریه و نهایتا پیوند ریه میباشد

توصیه های مراقبتی بیماران

۱-عدم مصرف سیگار و دخانیات



۲-وزن متناسب خود را حفظ کنند

بیماران مبتلا به COPD انرژی بیشتری را برای تنفس مصرف میکنند آنها اغلب نیاز به مصرف غذا با انرژی مناسب دارند بهتر است برای داشتن یک رژیم مناسب غذایی به کارشناس تغذیه مراجعه نمایند



www.parsstock.ir - 1320209

اگر با افزایش وزن مواجه هستید کاهش وزن میتواند کمک کننده باشد

۳-از جاهای شلوغ و افراد بیمار دوری کنید زیرا حتی یک سرما خوردگی کوچک میتواند برای شما خطرناک باشد

۴-مایعات فراوان مصرف کنید زیرا باعث رقیق شدن ترشحات و دفع بهتر آنها میشود



خود مراقبتی در COPD



تهیه کننده: شهره نعمتی پرستار آموزش به بیمار

بیمارستان سیدالشهداء سمیرم

بهار ۹۸

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

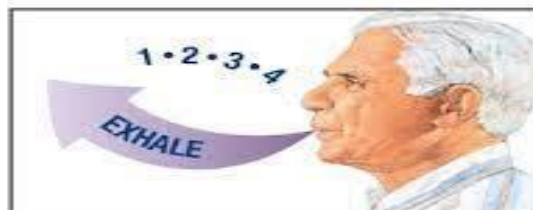
کد پمفلت: PAL-EME-۱۷-۰۰۰۱



۱۰- انجام ورزشهای توان بخشی ریه

-تنفس با لبهای کمی بسته:

برای این کار بنشینید و یک دم عمیق با بینی بکشید لبها را حالت سوت زدن کنید و هوا را آهسته بیرون دهید به طوری که زمان بازدم ۳ برابر دم باشد



-تنفس دیافراگم

به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید یک دست روی سینه و دیگری را روی شکم قرار دهید، هنگام دم و بازدم قفسه سینه خود را نگه داشته و از شکم برای تنفس استفاده کنید این ورزش را ۳ بار در روز هر بار ۱۵-۱۰ دقیقه انجام دهید

علائم خطر: تغییر رنگ و مقدار خلط، افزایش

سرفه، افزایش خستگی و تنگی نفس

، افزایش وزن و تورم اندامها و تب



۵- داروهای تجویزی پزشک را مرتب و درست مصرف نمایید

برای استفاده بهتر اسپریها، میتوانید از دمیار استفاده کنید و پس از زدن اسپری دهان خود را آب بکشید



۶- هنگامی که بستری هستید برای جلوگیری از تجمع ترشحات، **سرفه موثر** داشته باشید و در تخت مرتب تغییر وضعیت دهید

۷- هنگامی که احساس تنگی نفس میکنید به حال **نشسته** قرار بگیرید تا راحتتر نفس بکشید

۸- روزانه در حد توان پیاده روی داشته باشید

۹- در صورت صلاح دید پزشک معالج واکسن آنفولانزا و پنوموکک بزنید

۱۰- استرس و اضطراب را کنترل کنید زیرا میتواند باعث افزایش دوره های سرفه شود

۱۱- از قرار گرفتن در معرض سرما و گرمای شدید اجتناب کنید

