

بیماری مزمن انسدادی ریه چیست ؟

بیماری مزمن انسدادی ریه ، یک بیماری تنفسی قابل پیشگیری و درمان می باشد که با پیشروی آهسته همراه است. این بیماری موجب به دام



افتادن هوا در راه های هوای و یا ریه ها می شود.

علائم بیماری :

سه علامت اولیه : سرفه مزمن ، تولید خلط و تنگی نفس

سایر علایم شامل : افزایش کار تنفسی ، گاهی تغییر شکل قفسه سینه به صورت بشکه ای ، استفاده از عضلات شکمی در نفس کشیدن و کاهش وزن

عوامل خطرزای بیماری کدام اند؟

سیگار مهم ترین عامل ایجادکننده این بیماری است. از عوامل دیگر زمینه ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه و غلات) را می توان نام برد.



عوارض :

مهم ترین عارضه این بیماری، نارسایی تنفسی است. سایر عوارض شامل : عفونت ریه ، بالا رفتن فشار در عروق ریه و روی هم خوابیدن ریه ها می باشد.

درمان :

درمان دارویی (خوراکی و اسپری) ، اکسیژن درمانی ، فیزیوتراپی تنفسی (توانبخشی ریه ها) ، جراحی و پیوند ریه



تغذیه بیماران چگونه باشد؟

- ♦ مواد غذایی پرکالری و پر پروتئین مصرف کنید.
- ♦ تعداد وعده های 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.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

بیماری مزمن انسدادی ریه



آموزش به بیمار

کمیته آموزشی بیمارستان دکتر پیروز

۱۳۹۸

- اسپری‌های خود را به نحوه صحیح و در زمان صحیح استفاده نمایید.
- از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط‌هایی که آلوده به دود سیگار هستند، وارد نشوید.
- از محیط‌های شلوغ خصوصا در فصل‌هایی که آنفلوآنزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- روزانه ورزش منظم در حد تحمل داشته باشید.
- در مسافرت‌های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

منبع:

هینکل، جی ال، چیویر، کی اچ، (۲۰۱۸)، پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث، تنفس و تبادلات گازی، ترجمه: شبان، م و لطیفی، م، تهران، جامعه نگر، صص: ۲۵۰-۲۲۵

شماره تلفن بیمارستان: ۴۲۲۳۵۵۰۱-۳

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم:

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-

♦ بهداشت دهان را رعایت نمایید.

♦ مایعات بیشتر در حد تحمل خود مصرف کنید.

♦ وزن خود را اندازه گیری کرده و در صورت کاهش شدید وزن به پزشک مراجعه نمایید.

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی:

- بهبود تنفس: برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب‌های غنچه ای انجام دهید.
- از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط‌هایی که آلوده به دود سیگار هستند، وارد نشوید.
- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما شود.
- از قرار گرفتن در محیط‌های شلوغ و سربسته پرهیز کنید.
- برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.