

## بیماری انسداد مزمن ریوی COPD

### کار ریه ها چیست ؟

ریه ها در مین انجام عمل دم ، اکسیژن موجود در هوا را می گیرند و وارد فون می کنند ، سپس فون با جریان فود اکسیژن را به بفش های مختلف بدن می رسانند . فون دی اکسید کربن را جمع می کند و به ریه ها بر می گرداند و این دی اکسید کربن همراه هوای بازدمی از ریه ها خارج می شود . هوا از طریق یک سری لوله های شافه ای به ریه وارد و از آن خارج می شود . که به این لوله ها ، لوله های برونشیتی گفته می شود

. یک بیماری ریوی است که در جریان هوایی که شما تنفس می کنید بخصوص در هنگام باز دم دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد. این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود معمولا در سنین میانسالی عالئم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن نیز بیشتر می شود .

### عالئم بیماری :

سرفه # تولید فلط # تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت # تنفسهای تند و کوتاه # صداهای اضافی ریه مثل ویز # تنگی نفس مین غذا خوردن

این بیماری بر فعالیتهای روزانه تأثیر گذاشته و فعالیتهای فرد را کم می کند همچنین کاهش تنفسی منجر به افزایش مصرف انرژی در نتیجه کاهش وزن بیمار می گردد. این بیماری پیشرونده است و بتدریج تا مد افتلال تنفسی در مین استرامت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند.

### روشهای تشخیص بیماری :

سی تی اسکن از ریه ها

تستهای عملکرد ریه مانند اسپیرومتری،

عکس قفسه سینه

تاریفچه بیماری و شرح حال بیمار

آزمایش های فونی مانند گازهای فونی شریانی ABG

### عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند:

مصرف سیگار که علت 80 تا 90 درصد موارد بیماری می باشد (متی افراد سیگاری که در حال ماضر سیگار نمی کشند)

آلودگی هوا

وضعیت اقتصادی پایین

سابقه عفونتهای تنفسی درمان نشده در کودکی

جنس مذکر

سابقه فانونادگی

سن

وزن

تماس های شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات )

نقص مادرزادی(کمبود آنزیم آلفا 1- آنتی تریپسین)

### عوارض بیماری :

مهمترین عارضه نارسای تنفسی و ذات الریه (پنومونی)می باشد

### اقدامات درمانی:

\* برای کنترل کردن علائم بیماری باید درمان فود را ادامه دهید. درمان باید مادام العمر باشد

\* **مهمترین چیز ترک سیگار.** مؤثرترین اقدام برای پیشگیری و کند

کردن بیماری می باشد (ترک سیگار و مصرف اکسیژن که به تجویز پزشک صورت می گیرد طول عمر شما را زیادتر فواهد کرد )

\* **فعالیتهای** فود را بتدریج شروع کنید هنگامی که احساس فستگی ویا تنگی نفس کردید استرامت کنید

\* **اگر افزایش وزن** دارید آن را کم کنید تا به وزن مناسب برسید

اگر کاهش وزن داشید ویا مقدار زیادی وزن کم کرده اید غذای پرکالری مصرف کنید تا به وزن مناسب برسید

\* **مایعات بنوشید** نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن فلط و ترشحات می شود و تفلیه ترشحات برامتی صورت می گیرد سرفه مؤثر نیز فود باعث تفلیه ترشحات می شود

\* **استرس و اضطراب** فود را کنترل کنید برای مثال عوامل

استرس زا میتواند دوره های سرفه را افزایش دهد .

\* **داروهایتان** را مثل اسپری ها، آنتی بیوتیک ها و داروهای فوراکی

مثل کورتن ها را مطابق دستورپزشک مصرف کنید

### اکسیژن درمانی:

اکسیژن را به مقدار توصیه شده که 1 تا 2 لیتر در دقیقه می باشد

دریافت کنید از اکسیژن با غلظت بالا امتناب کنید در ضمن اکسیژن

گازی است که به سرعت آتش می گیرد بنابراین باز گذاشتن آن

فطرناک است برای جلوگیری از فشکی مفاط دهان و بینی در قسمت

مرطوب کننده دستگاه اکسیژن تا فط نشانه آب ریخته شود .

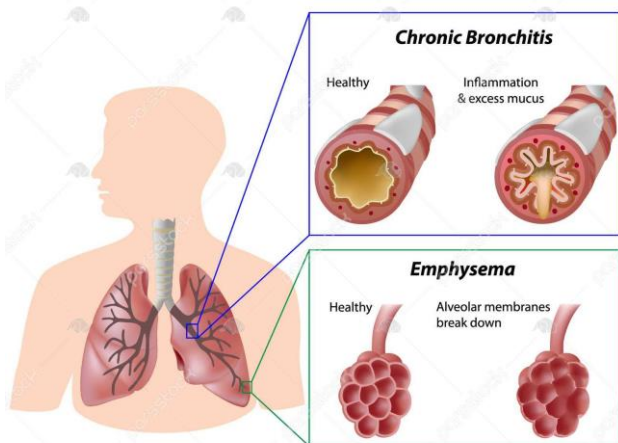


دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام علی (ع) شهرستان بجنورد

## انسداد مزمن ریه ( COPD )

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)



CODE: 1918598  
www.parsstock.ir

parstock

تهیه کننده :

فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزشی سلامت

اردیبهشت سال 1400

پرکاری و پر پروتئین مصرف کنید تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم مصرفی را در هر وعده کاهش دهید. غذاهای نفاغ (کلم، بادمجان و...) مصرف نکنید. از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل و نوشابه، ادویه و نمک و سیگار و قلیان خودداری کنید. میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید. مایعات بیشتر بنوشید. رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب (شامل شیر، تخم مرغ، ماهی، گوشت، غالت، جوانه گندم) و ویتامین ک (جوانه گندم، اسفناج، گوجه فرنگی، گل کلم، ماهی)، و ویتامین C (مرکبات و گوجه فرنگی ...) و ویتامین A هویج، شیر، گوجه فرنگی، تخم مرغ) و اسید فولیک (تخم مرغ، گوشت، سبزیجات) باشد.

در افرادی که مدفوع چرب دارند توصیه می شود ویتامین A و D (روغن کتفد، کره، ماهی، تخم مرغ) و ویتامین E (جوانه گندم، ماهی، زیتون) مصرف کنند. رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای زیر تماس

بگیرید:

09154415446

تلفن: 12-05832297010

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir

واکسیناسیون (آنفلوانزا) نیز کمک به حفظ سلامتی شما می کند چون سرماخوردگی و آنفلوانزا می تواند ریه های شما را درگیر کرده و تنفس برایتان سخت گردد.

مراجعات دوره ای منظم به مطب یا درمانگاه جهت بررسی ریه داشته باشید.

تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید در هوای مناسب (نه گرم نه سرد) تا عضلات تنفسی شما قوی شود.

فعالیت روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید روزانه فعالیت هایتان را افزایش دهید.

در مسافرت های هوایی در موارد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

از مفردها و مسکن ها استفاده نکنید.

فواج و استراحت کافی داشته باشید.

اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد. برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید

برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو با لبهای غنچه انجام دهید.

از قرار گرفتن در گرما و سرمای شدید اجتناب کنید زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما شود

از افراد سرماخوردده یا مبتلا به هر نوع عفونت بخصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید. از ماسک صورت و شال گردن پنانچه در محیط سرد قرار

می گیرد استفاده کنید

در صورت بروز این علائم پزشک خود را مطلع سازید. تغییر رنگ و

تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش مستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب

تغذیه در بیماران COPD

وضعیت تغذیه ای در این بیماران بسیار مهم و آتارش در شدت علائم، میزان ناتوانی و پیش آگهی منعکس می شود. مواد