

بیماری انسداد مزمن ریه (COPD)

در بیماری انسدادی مزمن ریوی که یکی از بیماریهای ریوی است، جریان هوایی که شما تنفس می کنید، بخصوص در بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت میشود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها هم وجود داشته باشد. این بیماری در هر دو جنس دیده می شود و معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود این واژه به برونشیت مزمن و آمفیزم گفته می شود.

تنگی نفس و خس خس سینه و سرفه های مزمن که معمولاً همراه با تولید خلط هستند و گاهی اوقات، بزرگ شدن قفسه سینه از نشانه های بیماری انسدادی مزمن ریه است. برخی از بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی در هنگام ورزش کردن، تنگی نفس دارند و برخی دیگر در هنگام راه رفتن در خانه احتیاج به اکسیژن دارند.



برونشیت مزمن به این صورت تعریف می شود: وجود سرفه و خلط در بیشتر روزها به مدت حداقل سه ماه و حداقل در دو سال متوالی. با تشدید بیماری دفعات، عود بیشتر و شدیدتر می شود. تنگی نفس در مراحل انتهایی بیماری ایجاد می شود به خصوص اگر مصرف سیگار موجب آسیب جدی ریه شده باشد.

آمفیزم؛ معمولاً تا هنگامی که بیماری کاملاً پیشرفت نکند علامتی ایجاد نمی کند. در این زمان تنگی نفس همراه با کاهش توانایی فعالیت رخ می دهد. معمولاً تنگی نفس ناشی آمفیزم به علت انتقال

ضعیف اکسیژن و دی اکسید کربن در ریه ها نیست بلکه به دلیل کاهش کارایی تنفس و متعاقب آن افزایش تلاشی است که برای انجام عمل تنفس به کار می رود .

مهمترین عوامل خطر جهت ابتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه:

- استعمال دخانیات، (حتی افراد سیگاری که در حال حاضر سیگار نمی کشند)

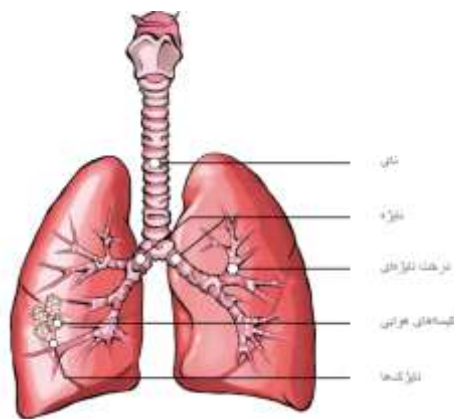
- آلودگی های محیط زندگی

- مسائل شغلی

- تماس با دود سیگار طولانی مدت

علائم بالینی:

سرفه، تولید خلط، تنگی نفس، عمدتاً در حال فعالیت تنفسهای تند و کوتاه، خس خس سینه و تنگی نفس در حین غذا خوردن . کار اضافه تنفسی ممکن است باعث کاهش وزن نیز شود این علائم باید جدی گرفته شوند و سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



روش های تشخیصی:

شرح حال و معاینات فیزیکی - تست های عملکرد ریه مثل اسپرومتری- عکس قفسه سینه - سی تی اسکن از ریه - آزمایش های خونی مانند اندازه گیری گازهای خون شریانی.

آموزشهای حین بستری:

- فقط در زمان تنگی نفس اکسیژن دریافت کند
- میزان اکسیژن از سه لیتر بالاتر نرود (جهت جلوگیری از خشکی مخاط بینی و دهان ، اکسیژن باید مرطوب باشد)
- برای بهبود تنفس لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید
- مایعات بیشتر بنوشید
- از مصرف غذاهای نفاخ جلوگیری کنید
- از استرس به دور باشید

آموزشهای حین و بعد از ترخیص و خود مراقبتی در منزل:

- برای کنترل علائم بیماری خود باید درمان خود را ادامه دهید و متاسفانه به علت برگشت ناپذیر بودن بیماری درمان مادام العمر می باشد.
- سیگار نکشید: ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری می باشد.
- داروها: داروهایتان مثل اسپری ها، آنتی بیوتیک ها و کورتون ها را طبق تجویز پزشک مصرف کنید با مصرف این داروها بعد از ۱ تا ۲ هفته بهتر نفس خواهد کشید.
- اگر بعد از چند هفته بهبودی حاصل نشد به پزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است دارو را به طور صحیح مصرف نکرده باشید.
- بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریوی باید هر سال واکسن آنفلوانزا و هر ۵ سال یک بار واکسن ذات الریه را تزریق کنند.
- وزن متناسب خود را حفظ کنید.



- اجتناب از آلاینده ها. این آلاینده ها شامل بخارات، گرد و غبار، گرده گیاهان، دود سیگار و ساخت و ساز می باشند. این آلاینده ها می توانند بیماری را تشدید کرده و باعث مشکلات تنفسی حادتر شوند. از هوای بدتا حد امکان اجتناب کنید.

- سالم بمانید.. در افراد دارای بیماری انسدادی مزمن ریوی سرماخوردگی معمولی و یا آنفلوانزا می تواند به سادگی به ذات الریه تبدیل شود. پس بهتر است شما که دارای بیماری انسدادی مزمن ریوی می باشید از جاهای شلوغ و افراد بیمار دوری کنید.

- تنفس ورزشی : دو نوع ورزش توانبخشی برای افراد دچار بیماری انسدادی مزمن ریوی وجود دارد که باعث بهبود تنفس می گردد. اولین ورزش عبارت است از: تنفس با لب های کمی بسته. (لبهای غنچه) برای این کار راحت در یک جا بنشینید و یکدم عمیق از طریق بینی بکشید. لب های خود را ببندید و بازدم کنید (لب ها باید درست مانند سوت زدن مقداری باز باشد).

توجه: هوا را با فشار از ریه ها خالی نکنید بلکه باید زمان بازدم سه برابر زمان دم باشد. این روش هنگامی که تنگی نفس دارید به شما کمک خواهد کرد تنفس خود را تنظیم کنید.

دومین ورزش تنفس دیافراگمی می باشد. برای انجام این ورزش به پشت دراز بکشید و زانوهایی خود را خم کنید. یکدست خود را بر بالای قفسه سینه و دست دیگر را بر روی شکم خود بگذارید. هنگامی که دم و بازدم می کنید قفسه سینه خود را نگه دارید و از معده برای تنفس استفاده کنید.

- اکسیژن درمانی: اکسیژن را به مقدار توصیه شده که ۱-۲ لیتر در دقیقه می باشد دریافت کنید. از اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید.

- مایعات بنوشید : نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود و تخلیه ترشحات به راحتی صورت می گیرد.

- استرس و اضطراب خود را کنترل کنید: موقعیت های تنش زا دوره های سرفه را افزایش می دهد.



بیمارستان قلبوی
ایرانموسسه، تهران



تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان زمستان ۱۴۰۱

فهرست منابع:

- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- پرونر سوذارث
- www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: www.alihospital.ir