

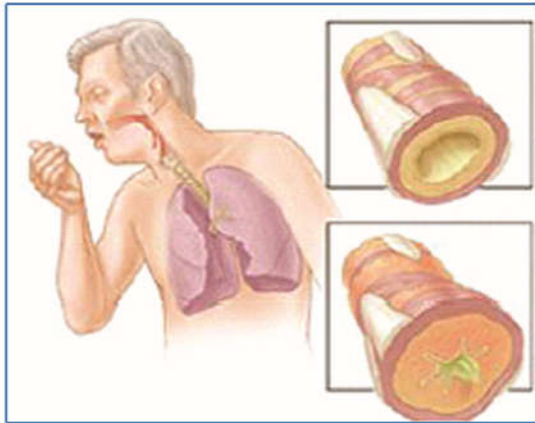


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

بیماری انسدادی مزمن ریوی

COPD



کمیته آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۸

ویرایش دوم

اقدامات درمانی :

- ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است.

- در صورت داشتن افزایش وزن ، وزن خود را کم کنید .

- واکسیناسیون آنفلوآنزا و پنوموکک به حفظ سلامتی شما کمک می کند .

- در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک اکسیژن درمانی در خانه به مقدار ۱-۲ لیتر در هر دقیقه

- مصرف داروها تجویز توسط پزشک معالج مانند اسپری ، آنتی بیوتیکها و داورهای خوراکی نظیر کورتون

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی :

- خواب و استراحت کافی داشته باشید.

- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید .

- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد .

- از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.

- تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود .

- فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید .

- مایعات کافی بنوشید . نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.

بدن دلد و ترجمات می بود .

- مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید.

تغذیه بیماران چگونه باشد؟

- مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین پرچرب مصرف کنید .

- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذا مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

- غذاهای نفاخ (کلم ، بادمجان و ...) مصرف نکنید .

- از مصرف چای ، قهوه ، الکل ، ادویه ، نمک سیگار و قلیان دود دار نمایید.

- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید .

- مایعات بیشتر بنوشید .

- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه B

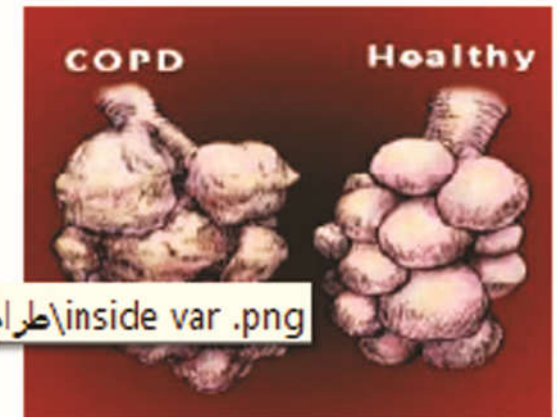
و ویتامین ها K ی C ی A و اسید فولیک باشد .

- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

بیماری مزمن انسدادی ریه :

بیمار انسداد مزمن ریوی یک بیماری ریوی است که در جریان هوایی که شما تنفس می کنید به خصوص در هنگام بازدم ، دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها و نیز وجود داشته باشد .

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود و معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.

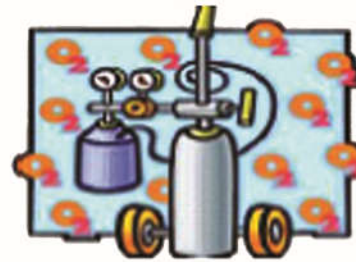


علائم بالینی بیماری انسدادی ریه :

این بیماری با سرفه ، تولید خلط ، تنگی نفس شدید و عمدتاً در حالت فعالیت ، تنفس های تند و کوتاه ، صداهای اضافی ریوی مثل ویز ، تنگی نفس مشخص می شود.

این بیماری بر فعالیت های روزانه شما تأثیر گذاشته و فعالیت های شما را کم می کند. همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن بیمار می گردد.

COPD یک بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند.



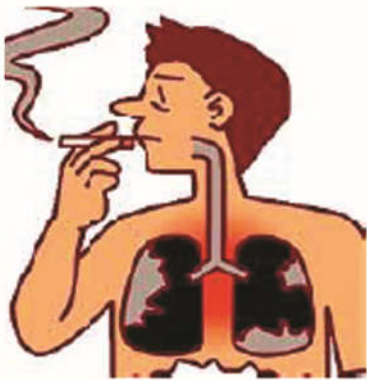
روش های تشخیص بیماری :

- شرح حال بیمار.
- تستهای عملکرد ریه مانند اسپیرومتری
- عکس قفسه سینه
- سی تی اسکن از ریه ها
- آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گازهای خون

عوامل خطر:

عواملی که در ایجاد بیماری تنفسی نقش دارند :

۱. سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد COPD شناخته شده است. ۱۵ درصد از سیگاریها دچار این بیماری می شوند.



- ۲- عوامل دموگرافیک : سن ، سابقه خانوادگی ، جنس مذکر ، سابقه عفونتهای تنفسی در کودکی ، وضعیت اقتصادی پایین .

- ۳- سایر عوامل: فاکتورهای محیطی همچون آلودگی هوا ، تماسهای شغلی ، وزن بالا، نقص مادرزادی کمبود آنزیم آلفا ۱ آنتی تریپسین ، پر فعالیتی برونشیاال و تنگی راه های هوایی.