بیماری انسداد ریوی مزمن

بیماری انسداد ریوی مزمن اصطلاحی است که برای انسداد مزمن مجاری هوایی ناشی از آمفیزم، برونشیت مزمن یا ترکیبی از این اختلالات به کار می‌رود.

غالباً، ترکیب شامل برونشیت و آمفیزم است. بروز این بیماری مرتباً در حال افزایش است. مردان بیشتر از زنان دچار این بیماری می‌شوند .

علایم شایع

- ❖ برونشیت: سرفه مکرر یا حملات سرفه قطاری که معمولاً خلط‌دار است.
- ❖ تنگی نفس: تنگی نفس که طی چندین سال بر شدت آن افزوده می‌شود.
- ❖ وجود خلطی که ضخیم است و به سختی می‌توان آن را خارج کرد. رنگ و خصوصیات خلط برحسب این که عفونت وجود داشته باشد یا نه، متغیر است.
- ❖ آمفیزم: غالباً در مراحل اولیه علامتی وجود ندارد.
- ❖ گاهی بروز عفونت‌های مکرر در ریه‌ها یا لوله‌های نایژه‌ای
- ❖ خس خس یا سرفه در حد کم
- ❖ خلط در حد خیلی کم
- ❖ کاهش وزن

علل

- ✓ آسیب به ریه‌ها به علت التهاب و تحریک نایژه‌ای ناشی از کمبود آنتی‌تریپسین (یک آمفیزم ارثی)
- ✓ عفونت ویروسی
- ✓ مواجهه شغلی با مواد تحریک‌کننده (مثلاً در مورد آتش‌نشانان)
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ آلودگی هوا

عوامل افزایش دهنده خطر

- قرار گرفتن در معرض دود سیگار (به خصوص بزرگسالانی که والدین آنها سیگار می‌کشیدند)
- بروز ذات‌الریه ویروسی در اوایل زندگی
- سابقه خانوادگی آلرژی، یا بیماری‌های تنفسی و ریوی
- سیگار کشیدن
- پیری

تشخیص

امکان دارد آزمایشات تشخیصی شامل موارد زیر باشند: آزمایش خون، بررسی کار ریه، سی‌تی اسکن و عکس قفسه سینه

عواقب مورد انتظار

کاهش تدریجی کار ریه. اما با درمان می‌توان علایم را کاهش داد و از عفونت‌ها پیشگیری کرد. درمان به شما کمک خواهد کرد تا زندگی فعال و پر بارتری داشته باشید.

طول عمر کاملاً متغیر است. در بیماران جوان‌تر امکان دارد پیش‌آگهی خوب باشد، در حالی که در بیماران مسن‌تر پیش‌آگهی بدتر است، به خصوص اگر مشکلات دیگری مثل تند شدن ضربان وجود داشته باشد. همچنین بیمارانی که در مناطق کوهستانی زندگی می‌کنند طول عمرشان کمتر است.

عوارض احتمالی

عفونت‌های مکرر: اضطراب و یا افسردگی

سایر عوارض عبارتند از: پرفشاری خون ریوی، قلب ریوی (منظور قلبی که در اثر مشکل ریه خود دچار مشکل شده است)، پلی‌سیتمی (پر خونی) ثانویه، تشکیل حفره‌هایی در ریه، و نارسایی تنفسی

درمان

اهداف کلی درمان عبارتند از: تخفیف علایم، کند کردن روند پیشرفت بیماری، و جلوگیری از بروز عوارض درمان در منزل معمولاً کافی است، اما اگر عفونت رخ دهد یا علایم بدتر شوند امکان دارد بستری کردن در بیمارستان ضروری باشد.

- ترک سیگار اهمیت زیادی دارد: از قرار گرفتن در معرض دود سیگار و مواد تحریک‌کننده نیز باید اجتناب شود.
- نصب سیستم تهویه مطبوع فیلتردار در منزل نیز ممکن است کمک‌کننده باشد.
- وضعیت سلامت نایژه‌ها را می‌توان با استنشاق بخار آب، تخلیه نایژه‌ها به کمک تغییر وضعیت بدن، و فیزیوتراپی مخصوص قفسه سینه بهبود بخشید.
- واکسن پنوموواکس (برای پیشگیری از ذات‌الریه ناشی از باکتری پنوموکک) و سالانه یک بار واکسن آنفلوانزا
- با پیشرفت بیماری ممکن است نیاز به اکسیژن وجود داشته باشد.

داروها

- ➢ داروهای گشادکننده نایژه تجویز می‌شوند. اول این درمان امتحان می‌شود و پس از ارزیابی پاسخ به آن، دوز دارو طوری تنظیم می‌شود تا اثرات جانبی به حداقل برسند .
- ➢ آنتی‌بیوتیک‌ها برای عفونت
- ➢ در بعضی از بیماران، مصرف کورتیکواستروییدها ممکن است سودمند باشد .
- ➢ امکان دارد داروهایی برای اضطراب یا افسردگی توصیه شود، اما این داروها باید با احتیاط مصرف شوند زیرا بیمار نباید زیاده از حد تحت اثرات آرام‌بخش و خواب‌آوری این داروها قرار گیرد .
- ➢ تجویز آنتی‌تریپسین در مواردی که کمبود آن وجود دارد .

توصیه ها :

- از مواد محرک تنفس مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط هایی که آلود به دود سیگار هستند،وارد نشوید.
- از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سربسته خصوصاً در فصلهای که آنفولانزا شیوع بالای دارد پرهیز کنید.
- در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت کنید .
- در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود، به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید .
- مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذای خود را افزایش داد ه ولی حجم غذای مصرف را در هر وعده کاهش دهید.
- غذاهای نفاخ(کلم، بادمجان و غیر) مصرف نکنید.
- مایعات بیشتر بنوشید.
- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب ، ویتامین های کا، ث، آ و اسید فولیک باشد.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید. ساعات استراحت روزانه خود را تنظیم کنید.
- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.
- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
- از مخدر ها و آرامبخش ها استفاد نکنید.
- روزانه در هوای آزاد ورزش کنید.
- برای حفظ رطوبت محیط از بخور سرد استفاد کنید.
- در هوای گرم از تصفیه کنند ه هوا استفاده کنید.
- چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و شالگردن استفاده کنید.

- از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، بخصوص عفونت تنفس فاصله بگیرید.
- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شماگردد.
- اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده کنید

تنفس ورزشی

- ✓ اولین ورزش عبارت است از: تنفس با لب های کمی بسته. برخی از بیماران مبتلا به COPD دارای مشکلاتی در بیرون دادن نفس می باشند. لذا هوا در ریه زیاد می شود و ریه نمی تواند به خوبی منبسط شود. تنفس با لب های بسته کمک به تنظیم این مشکل می کند. برای این کار راحت در یک جا بنشینید و یک دم 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، ورزش تنفس دیافراگم می باشد. این روش کمک به تقویت عضله دیافراگمی می کند، بنابراین افراد در هنگام تنفس از انرژی کمتری استفاده خواهند کرد.
- ✓ برای انجام این ورزش، به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید. یک دست 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. این ورزش را باید مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و سه بار در روز انجام دهید.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

بیماری انسداد ریوی مزمن

ویژه آموزش به بیمار



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	COPD
تهیه کننده	زمانه پوزش کارشناس پرستاری
سمت	سوپر وایزر آموزشی
منابع	کتاب برونر—سودارث۲۰۲۲
سال تهیه	بهار۱۴۰۱
تأیید کننده	دکتر عبدالمهدی قاسم زاده متخصص قلب و عروق