

عنوان: COPD



سال بازنگری: بهار ۱۳۹۵

بازنگری: ۱۴۰۰

واحد آموزش به بیمار

۶۷ - ۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozesh](https://t.me/bimar_amozesh)

[Insta:isa-diabet](https://www.instagram.com/isa-diabet)

بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

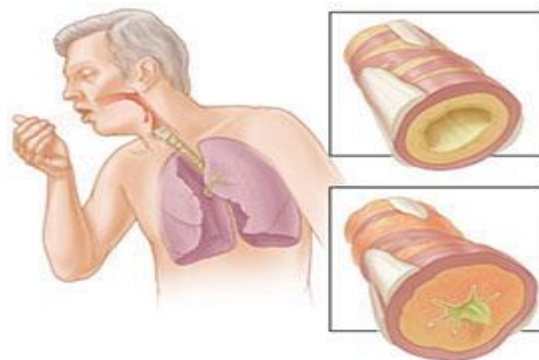


کد : B.H.E.91

بیماری مزمن انسدادی ریه

بیمار انسداد مزمن ریوی یک بیماری ریوی است که 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 غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد.

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



علائم بالینی بیماری انسدادی ریه

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

این بیماری بر فعالیت های روزانه شما تاثیر 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 و معاینه پزشک

✚ تستهای عملکرد ریه مانند اسپرومتری

✚ عکس قفسه سینه

✚ سی تی اسکن از ریه ها

✚ آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گازهای خون

عوامل خطر

عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند:



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

عوامل دموگرافیک: سن، سابقه خانوادگی، جنس مذکر، سابقه عفونت های تنفسی در کودکی، وضعیت اقتصادی پایین

سایر عوامل: آلودگی هوا، شغل، وزن بالا، نقص مادرزادی

تغذیه بیماران چگونه باشد؟

- مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید ولی حجم غذا مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- غذاها 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.
- مایعات بیشتر بنوشید. نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه بی ویتامین های کا، سی، آ و اسید فولیک باشد.
- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.
- از مصرف غذاهای سرخ شده و چرب خودداری کنید. از مصرف ادویه جات زیاد خودداری شود.
- از مصرف روغن های حیوانی و جامد خودداری شود و در عوض از روغن زیتون و کانولا استفاده کنید.

اقدامات درمانی

- ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است.
- در صورت داشتن افزایش وزن ، وزن خود را کم کنید.
- واکسیناسیون آنفلوانزا و پنوموکوک به حفظ سلامتی شما کمک می کند.
- در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج، اکسیژن درمانی در خانه به مقدار ۱-۲ لیتر در دقیقه
- مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری ها، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی نظیر

کورتون

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی

- ❖ خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- ❖ هنگام آلودگی هوا حتی الامکان از منزل خارج نشوید.
- ❖ کلیه عوام 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 طبق توصیه پزشک شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود.
- ❖ فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید.
- ❖ مراجعات منظم با پزشک معالج خود داشته باشید.

مشاور علمی: خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول