

بیماری انسداد مزمن ریوی (copd)

چیست ؟

یک بیماری ریوی است که در جریان هوایی که شماتنفس میکنید بخصوص در هنگام بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت میشود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد. این بیماری معمولاً در هر دو جنس مرد و زن دیده میشود و معمولاً در سنین میان سالی علائم بیماری ظاهر میشود و با افزایش سن بیشتر میشود.

علائم و نشانه های بیماری:

سرفه

خلط

تنگی نفس عمدتاً در حالت فعالیت

تنفس های تند و کوتاه

صداهای اضافی ریوی مانند ویز

تنگی نفس در حین غذا خوردن

روش های تشخیصی:

شرح حال بیمار

تست های عملکرد ریه مانند اسپرومتری

عکس قفسه سینه

سی تی اسکن ریه ها

آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گاز های خونی

عوامل خطر ساز انسداد مزمن ریوی:

سیگار ۱۵٪ درصد سیگاری ها دچار این بیماری میشوند

سن. سابقه خانوادگی. جنس مذکر

سابقه عفونت های تنفسی در کودکی

فاکتور های محیطی همچون آلودگی هوا

تماس های شغلی (زغال سنگ. پنبه. غلات)

وزن بالا

وضعیت اقتصادی پایین

نقص مادر زادی

اقدامات لازم جهت بهبود سریع بیماری :

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

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

واکسیناسیون آنفولانزا به حفظ سلامتی شما کمک میکند.

اگر کاهش وزن دارید غذای پر کالری دریافت کنید.

مایعات بنوشید نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات میشود.

استرس و اضطراب خود را کنترل کنید.

فعالیت خود را بتدریج شروع کرده و هنگامی که احساس

خستگی کردید استراحت کنید.

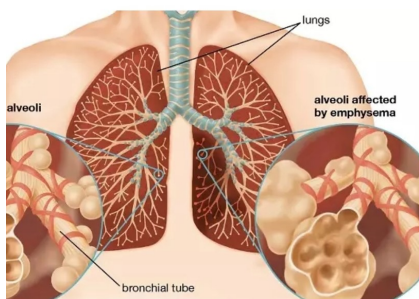


بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان غدیر

در مورد بیماری مزمن انسداد ریوی چه میدانید؟



واحد آموزش سلامت
کمیته آموزشی بیمارستان غدیر

۱۴۰۴

نکته مهم:

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

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم :

۱. از مواد محرک تنفسی مانند سیگار پرهیز کنید .

۲- از محیط های شلوغ خصوصا در فصل هایی که آنفولانزا شیوع بالایی دارد پرهیز کنید.

۳- در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمیشود به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

منبع :کتاب برونر و سودارث

تنفس و تبادلات گازی ۲۰۲۲

آدرس :بیمارستان غدیر سیاهکل
شماره تماس: ۰۱۳۴۱۳۲۶۲۴۶

تغذیه :

مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید.

از غذاهای نفاخ استفاده نکنید.

از مصرف چای. قهوه. الکل. نوشابه. سیگار و قلیان خودداری کنید

میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

مایعات بیشتر بنوشید.

تعداد وعده های غذایی را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را کاهش دهید.

خواب و استراحت :

کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.

لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

از مخدر ها و مسکن ها استفاده نکنید.

روزانه ورزش کنید.

روزانه ساعت خواب و استراحت خود را تنظیم کنید.