

بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD)

بیماری انسداد مزمن ریوی اصطلاحی است که برای انسداد مزمن مجاری هوایی به کار می‌رود. بروز این بیماری مرتباً در حال افزایش است. مردان بیشتر از زنان دچار این بیماری می‌شوند



علائم

امکان دارد علائم تا سنین میانسالی ظاهر نشوند. با این که عقیده بر این است که بیماری از همان اوایل دوران بزرگسالی آغاز می‌شود ولی با توجه به شدت بیماری علائم زیر در فرد ممکن است بروز نماید:

- ✓ بی‌قراری، خستگی
- ✓ 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 بر حسب این که عفونت وجود داشته باشد یا نه، متغیر است.
- ✓ گاهی بروز عفونت‌های مکرر در ریه‌ها یا لوله‌های نایژه‌ای

✓ سرفه مداوم: خلط‌دار یا بدون خلط

✓ کاهش وزن و بی‌اشتهایی

تشخیص

✓ آزمایش خون

✓ بررسی کار ریه (اسپیرومتری)

✓ سی.تی.اسکن

✓ تصویربرداری قفسه سینه

درمان

اهداف کلی درمان عبارتند از:

← تخفیف علائم

← کند کردن روند پیشرفت بیماری

← کاهش شدت عوارض احتمالی

جهت کاهش علائم و پیشرفت رو به بهبودی سریعتر بهتر است اقدامات زیر انجام شود:

← درمان در منزل معمولاً کافی است، اما اگر عفونت رخ دهد یا علائم بدتر شوند امکان دارد بستری کردن در بیمارستان ضروری باشد.

← ترک سیگار اهمیت زیادی دارد: از قرارگرفتن در معرض دود سیگار و مواد تحریک‌کننده نیز باید اجتناب شود.

← وضعیت سلامت نایژه‌ها را می‌توان با تخلیه نایژه‌ها به کمک تغییر وضعیت بدن و فیزیوتراپی مخصوص قفسه‌سینه بهبود بخشید.

← واکسن آنفلوآنزا برای پیشگیری از ذات‌الریه ناشی از باکتری

پنوموکک سالانه یک بار توصیه می‌شود.

← با پیشرفت بیماری ممکن است نیاز به اکسیژن وجود داشته باشد.

فعالیت

✓ بی‌حرکی طولانی مدت باعث افزایش ناتوانی می‌شود.

اگر بیماری قلبی شدیدی وجود نداشته باشد، لازم

است که بیمار با مشورت پزشک برنامه ورزشی

منظمی مانند پیاده‌روی را دنبال کند.

✓ ممکن است اقدامات دیگری مانند کار درمانی،

بازتوانی کاری و فیزیوتراپی نیز توصیه شود.

رژیم غذایی و تغذیه

✓ روزانه حداقل ۱۰-۸ لیوان مایعات بنوشید.

✓ مواد غذایی پرکالری، پر پروتئین و پر ویتامین (ث، اسید فولیک و...) مصرف کنید.

✓ تعداد وعده‌های غذایی را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

✓ میوه و مایعات بیشتر مصرف کنید.

✓ از خوردن مواد حاوی کافئین مانند قهوه، چای، کولا، شکلات، غذاهای نفاخ (کلم، حبوبات و ...) خودداری کنید.



بیمارستان امام سجاد(ع)رامسر

بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD)



* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی
بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی
در اختیار شما قرار می گیرد ،
شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۰۳۱-۰۱۱
شماره داخلی بخش: ()

فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید.

سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد.

برای حفظ رطوبت محیط (و رقیق شدن ترشحات ریه) از بخور

استفاده کنید.

ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.

پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت

های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.

از مواد محرک تنفسی مثل سیگار (قلیان و پپ) پرهیز کرده

و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.

از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.

به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه میشود اکسیژن به

خصوص در شب در دسترس باشد(در صورت صلاحدید

پزشک)

کاهش وزن در این بیماری شایع است پس باید روزانه وزن

خود را چک کنید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

✓ در صورت بروز علائم از قبیل تغییر رنگ و تغییر

میزان خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش

تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب

✓ در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner &
Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing
4. familydoctor 5. Betterhealth

دارو

ممکن است پزشک با توجه به شدت و علائم بیماری داروهای
زیر را تجویز کند:

✓ داروهای گشادکننده نایژه : درمان از این مرحله

آغاز می شود و پس از ارزیابی پاسخ به آن، مقدار

دارو طوری تنظیم می شود که اثرات جانبی به

حداقل برسند.

✓ آنتی بیوتیک ها برای عفونت

✓ در بعضی از بیماران، مصرف داروهای ضد التهابی

(کورتیکواستروئیدها) ممکن است سودمند باشد.

✓ امکان دارد داروهای برای اضطراب یا افسردگی

توصیه شود ، اما این داروها باید با احتیاط مصرف

شوند زیرا بیمار نباید زیاد از حد تحت اثرات

آرام بخش و خواب آوری این داروها قرار گیرد.

✓ تجویز سایر داروها

مراقبت

از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا

باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد.

در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن

استفاده کنید.

از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود

خودداری کنید.