

بیماری انسداد مزمن ریه

بیماری انسدادی مزمن ریوی نوعی بیماری می باشد که جریان هوا هنگام تنفس دچار محدودیت و کاهش سرعت میشود در سنین میانسالی علایم بیماری ظاهر میشود و با افزایش سن بیشتر می شود .

علایم بیماری :

این بیماری با سرفه تولید خلط تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت تنفس های تند و کوتاه صدای اضافی ریه مثل ویز و تنگی نفس هنگام غذا خوردن مشخص می شود .این بیماری بر فعالیت های روزانه تاثیر گذاشته و فعالیت های شما را کم می کند . همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن بیمار می شود .

این بیماری یک بیماری پیشرونده است و به

تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دایم به اکسیژن پیشرفت می کند .

علل بیماری:

سیگار به عنوان به مهم ترین عامل ایجاد.

شناخته شده است . ۱۵ درصد از COPD

سیگاری ها دچار این بیماری می شوند

عوامل دموگرافیک : سن و سابقه خانوادگی جنس

مذکر و سابقه عفونت های تنفسی در کودکی و

وضعیت اقتصادی پایین

سایر ریسک فاکتور محیطی همچون آلودگی هوا

تماس های شغلی وزن بالا و نقص مادرزادی

روش های تشخیص بیماری :

شرح حال بیمار تست های عملکرد ریه مانند

اسپیرومتری عکس قفسه سینه سی تی اسکن

ریه ها آزمایشات خونی مانند اندازگیری گاز

آموزش خود مراقبتی :

تغذیه بیماران:

مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتیین مصرف کنید.

تعداد وعده های غذایی خود افزایش دهید ولی

حجم غذای مصرفی خود را کاهش دهید .

غذا های نفاخ مانند کلم بادمجان و ... مصرف نکنید .

از مصرف چای قهوه نوشابه خودداری کنید .

میوه و سبزیجات مصرف کنید .

مایعات بیشتر بنوشید

رعایت بهداشت دهان ضروری است .



گروه هدف: بیماران ریوی

تهیه و تنظیم: شبنم انوری کارشناس پرستاری

زیر نظر: دکتر غفاری (رئیس بخش)

تاریخ تهیه: ۱۳۹۶

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

با آرزوی سلامتی برای شما بیماران محترم

منابع: برونر سودارث. بیماری تنفسی

شماره تماس واحد مربوطه: ۰۴۱۳۳۳۴۷۰۵۴

آدرس سایت:

www.imamreza.tbzmed.ac.ir

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

* در صورت داشتن اضافه وزن وزن خود را
کم کنید.

* واکسیناسیون آنفلونزا و پنوموکوک به
حفظ سلامتی شما کمک می کند.

* داشتن خواب و استراحت کافی الزامی است

* کلیه ی عوامل استرس زا را خود کنید.

* تهویه مناسب در اتاق خود برقرار کنید.

* تمرینات ورزشی ساده شروع کنید تا

عضلات تنفسی شما قوی شود.