

## تعریف بیماری:

در این بیماری جریان هوایی که شما تنفس میکنید به خصوص 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 دارد

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده میشود و با افزایش سن بیشتر میشود

## علل و منشا بیماری:

مصرف سیگار علت ۸۰ درصد **copd** است ۱۵ درصد از افراد سیگاری دچار این بیماری می شوند سایر مواد دخانیات مثل قلیان سیگار برگ و پپ عامل مهمی در ایجاد **copd** هستند. تماس های شغلی مثل کار در معادن خاص و نساجی ها و آلودگی هوا در داخل خانه به علت آلودگی مناطق شهری و تماس غیر فعال با سیگار و قرار گرفتن در معرض دود سیگار قلیان و وزن بالا و نقص مادر زادی سابقه خانوادگی جنس مذکر عنوان سایر علل **copd** مطرح هستند.

## علائم و نشانه های بیماری

این بیماری میتواند مجاری هوایی را مسدود کند و به کیسه های کوچک و بادکنکی مانند آسیب برساند این تغییرات باعث تنگی نفس در فعالیت های روز مره ، خس خس سینه ، درد قفسه سینه ، سرفه مداوم و تولید مخاط زیاد ، احساس خستگی میشود.

## سرفه: در بسیاری از موارد اولین علامت بیماری

سرفه مزمن است که به ویژه در فصل سرد سال تشدید می یابد . در این بیماری هرچند سرفه همراه با خلط است اما ممکن است سرفه خشک باشد.

## خلط: خلط میتواند سفید یا غلیظ صبحگاهی و

یا در طول روز باشد. در دوره ی تشدید بیماری معمولا خلط افزایش یافته و غلیظ میشود.

## تنگی نفس: با پیشرفت بیماری معمولا

تنگی نفس بروز میکند این تنگی نفس در ابتدا در فعالیت ها ایجاد میشود و در حالت استراحت از بین میرود و با گذر زمان و پیشرفت بیماری در استراحت هم فرد از

تنگی نفس رنج خواهد برد.

## تشخیص بیماری:

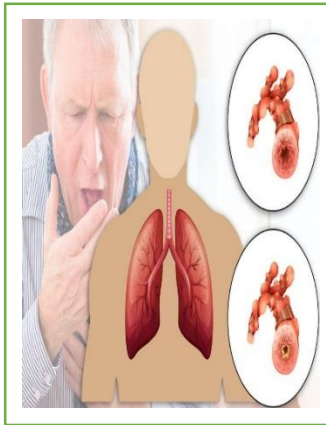
هر بیمار بالای ۴۰ سال که سابقه ی تماس با عوامل خطر مثل : مصرف دخانیات، گرد و غبار... را داشته باشد و با یکی از علائم سرفه، خلط و یا تنگی نفس مزمن مراجعه کند باید از نظر بیماری COPD مورد ارزیابی قرار گیرد اگر بیمار علائم بالینی منطبق با COPD بالا خواهد بود با این حال با ۱- شرح حال بیماری ۲- تست های عملکرد ریه مانند اسپرومتری ۳- عکس قفسه سینه ۴- سیتی اسکن ریه ۵- آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گاز های خونی . میتوتن به این بیماری پی برد

## درمان بیماری

- درمان دارویی (آنتی بیوتیک ها ، موکولیتیک ها و کورتیکو استروئید ها
- وسایل کمک درمانی (دستگاه های استنشاقی پودر خشک، دستگاه گردافشان یا نبولایزر)
- غیر دارویی (ترک مصرف دخانیات ، ورزش و بازتوانی ، ارزیابی و درمان سوء تغذیه، اکسیژن درمانی ، حمایت تهویه ای مثل انتوبه کردن

یا NIV)

## بیماری انسداد مزمن ریوی



گروه هدف: بیماران ریوی

تهیه و تنظیم:

محمد عزتی (کارشناس پرستاری)

زیر نظر: دکتر ندیری (رئیس بخش)

تاریخ تهیه: پاییز ۹۹

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

## آموزش خودمراقبتی

- از مصرف، چای، الکل، نوشابه و نمک خودداری کنید.
- از کشیدن سیگار، قلیان، حضور در محل استعمال دخانیات خودداری کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.
- با انجام واکسیناسیون (آنفلانزا و پنوموکوک) به حفظ سلامتی خویش کمک کنید.
- داروهای همچون اسپری‌ها، آنتی بیوتیک‌ها و داروهای خوراکی در صورت تجویز پزشک معالج به صورت مرتب و درست استفاده نمایید.
- در صورت صلاحدید پزشک معالج از اکسیژن درمانی در منزل استفاده نمایید.
- مراجعات دوره‌ای منظم به پزشک خود را داشته باشید.

سایت مرکز: <https://imamreza.tbzmed.ac.ir>

منبع: تنفس و تبادلات گازی برونر سوارث

شماره تماس واحد مربوطه:

۳۳۳۴۷۰۵۹-۳۳۳۴۷۰۵۴ بخش داخلی ریه

هیچ رژیم خاصی برای بیماری انسداد ریوی وجود ندارد اما یک رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت کلی ریه لازم است. هرچه قدرت بدن بیشتر باشد از عوارض جانبی و سایر مشکلات جلوگیری میکند.

- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- از کلی عوامل استرس‌زا دوری کنید.
- از مخدرها و مسکن‌ها استفاده نکنید.
- فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید تدریجاً این فعالیت‌ها را افزایش دهید.
- مایعات کافی بنوشید.
- مواد غذایی کم کربوهیدرات و پر پروتئین استفاده کنید.
- تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش و حجم هر وعده را کاهش دهید.