

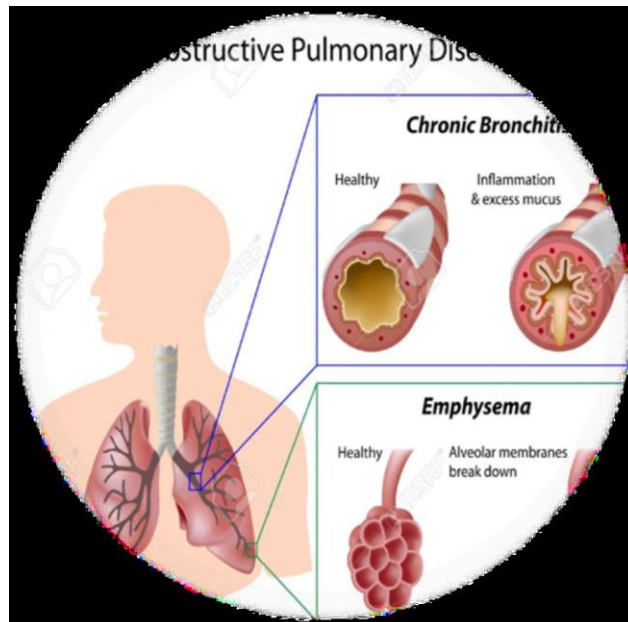


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

انسداد مزمن ریوی

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کدسند: ۱۰۰۰۰۱/Pat Edu Pam/MN-EH

منبع: پرستاری برونر مغز و اعصاب

- کپسول را در مجاورت وسایل گرمایشی و مواد اشتعال زا قرار ندهید و از روشن کردن کبریت و سیگار در اطراف کپسول خودداری کنید.
- با توجه به محدود بودن ظرفیت کپسول اکسیژن (۳-۴ ساعت) قبل از اتمام کپسول نسبت به تامین اکسیژن اقدام کنید. توجه داشته باشید هرچه میزان اکسیژن خروجی بیشتر تنظیم شود، اکسیژن زودتر خالی می شود.
- با مشاهده عقربه مانومتر از پر یا خالی بودن کپسول مطمئن شوید. (بین ۱۰۰ تا ۱۴۰ بار)
- مراقب باشید لوله ماسک اکسیژن (کانولا) به صورت طولانی مدت و پیوسته روی لاله گوش قرار نگیرد چون باعث زخم می شود.
- در صورت نیاز مداوم به اکسیژن [بهتر است دستگاه اکسیژن ساز تهیه شود و در نزل به راحتی استفاده نمایید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک را مطلع سازید:

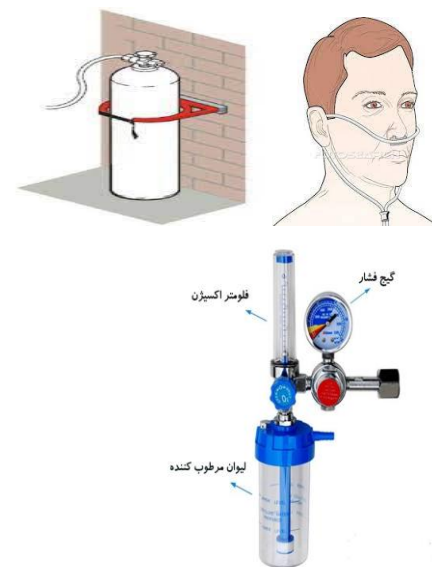
تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها، تب،

جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید.



تغذیه:

- مواد غذایی کم کربوهیدرات و پر پروتئین مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده و حجم غذا را کاهش دهید.
- غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و...) مصرف نکنید.
- از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.
- میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.
- مایعات کافی بنوشید. نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
- توصیه هایی در مورد کپسول اکسیژن در منزل:
- میزان اکسیژن دریافتی بستگی به نظر پزشک معالج دارد.
- هرگز روغن، مواد ضد عفونی کننده دارای گلسیرین به محلاتصال شیر کپسول اکسیژن برخورد کند، زیرا موجب انفجار می شود.
- کپسول اکسیژن را در جای خود محکم کنید، افتادن کپسول اکسیژن مخاطراتی دارد.



انسداد مزمن ریوی چیست؟

انسداد مزمن ریوی نوعی بیماری است که کارکرد ریه ها و دستگاه تنفسی را بشدت مختل می کند.

در افراد مبتلا به این بیماری، عملکرد ریه ها بتدریج کاهش یافته و فرایند تنفسی و دم و بازدم آنها به اختلال دچار می شوند. بگونه ای که کارهای روزمره و عادی زندگی مانند نرمش صبحگاهی، قدم زدن، خوابیدن و انجام امور خانه به عذابی بزرگ و پر دردسر تبدیل می شود.

این بیماری یک شبه اتفاق نمی افتد، بلکه بتدریج از دهه ۴۰ افراد آغاز شد و در دهه ۶۰ تا ۷۰ به اوج خود می رسد.

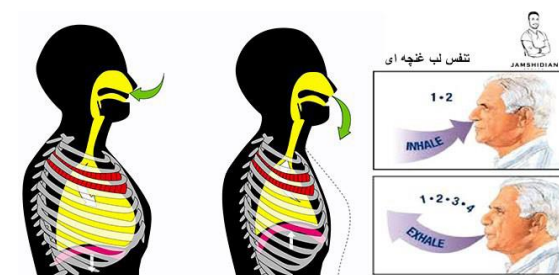
آسیبی که این بیماری به دستگاه تنفسی وارد می کند، غیر قابل بازگشت و دایمی می باشد.

علل و منشأ بیماری انسداد مزمن ریوی از کجاست؟

مهمترین عامل ابتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی سیگار کشیدن می باشد.

مصرف سیگار علت ۸۰ تا ۹۰ درصد بیماری می باشد. (حتی افراد سیگاری که در حال حاضر سیگار نمی کشند).

در برخی موارد COPD می تواند ناشی از یک اختلال مادرزادی باشد.



سایر عوامل موثر در افزایش ریسک ابتلا به بیماری انسداد

مزمن ریوی عبارتند از :

- سن
- سابقه خانوادگی
- سابقه عفونت های تنفسی درمان نشده کودکی
- آلودگی هوا
- تماسهای شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات)
- وزن بالا

علائم بالینی بیماری انسداد ریه :

این بیماری با سرفه، تولید خلط، تنگی نفس شدید بخصوص در زمان فعالیت، تنفس های تند و کوتاه، صداهای اضافه ریوی مثل ویز، تنگی نفس در حین غذاخوردن مشخص می شود.

دیگر علایم شامل :

افزایش نیاز به صاف کردن گلو بخصوص پس از بیدار شدن از خواب در صبح ابتلا به سرماخوردگی، آنفلونزا و سایر عفونت های تنفسی به شکل مستمر، کمبود انرژی، درد سینه ای، در موارد پیشرفته تر می تواند علایم زیر بروز دهد:

ضعف و خستگی، تورم پاها، کاهش وزن

در صورت برخورد با موارد زیر، رسیدگی پزشکی اضطراری

خواهد بود :

تغییر رنگ ناخن ها به آبی یا خاکستری، که نشانه کاهش اکسیژن خون می باشد.

تنگی نفس شدید به شکلی که قادر به صحبت کردن نباشید، احساس گیجی، کلافه بودن و یا غش، افزایش ضربان قلب علایم ممکن است با مصرف دخانیات یا برخورد مستمر با دود حاصل از مصرف این مواد از شدت بیشتری برخوردار باشند.

اقدامات درمانی :

- ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری است.
- در صورت داشتن افزایش وزن، وزن خود را کم کنید.
- واکسیناسیون آنفلونزا که به حفظ سلامتی شما کمک میکند.
- 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

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی :

- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- برای بهبود وضعیت تنفس خود از دم آهسته و بازدم طولانی در حالت خم شده به جلو با لب غنچه ای انجام دهید.
- از قرار گرفتن در محیط های خیلی گرم و سرد بپرهیزید. در صورت قرار گرفتن در محیط های سرد، از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید. 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. تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود.
- فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیتها را افزایش دهید.
- از قرار گرفتن در محیط های شلوغ بپرهیزید.
- مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید
- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.