

## بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD):

یک بیماری مزمن التهابی ریه است که مسیر جریان هوای ریه‌ها را مسدود می‌کند.

### علائم و نشانه های بیماری:

- ۱- سرفه مزمن
- ۲- تنگی نفس (تنگی نفس کوششی که با فعالیت تنفس بدتر می‌شود)
- ۳- آبی بودن لب‌ها و بستر ناخن‌ها (سیانوز)
- ۴- خس خس
- ۵- وجود خلط و مخاط فراوان در ریه‌ها و نیاز به تخلیه آن در اول صبح
- ۶- دفع خلط
- ۷- کاهش وزن
- ۸- خستگی

### عوامل خطرزا:

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است.

سایر عوامل: زمینه ارثی

آلودگی هوا (گرد و خاک، دود و ...)

تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات)

### درمان:

۱- قطع سیگار (کم هزینه ترین اقدام برای کاهش خطر بروز بیماری و کند کردن پیشرفت آن است).

### ۲- دارودرمانی:

\* برونکودیلاتورها (انسداد راه هوایی را کاهش می‌دهند و باعث افزایش سطح اکسیژن در ریه‌ها و بهبود وضعیت تنفسی می‌شود)  
\* آنتی بیوتیک‌ها \* رقیق کننده های خلط \* داروهای ضد سرفه

### ۳- اکسیژن درمانی

### ۴- جراحی ریه

### عوارض بیماری:

- ۱- نارسایی و عدم کفایت تنفس
- ۲- عفونت ریه (پنومونی)
- ۳- جمع شدن یک قسمت از ریه یا تمامی یک ریه (آتلکتازی) ها که مانع باز شدن کامل ریه می‌شود
- ۴- وجود هوا در فضای بین ریه و دنده (پنوموتراکس)

### خود مراقبتی:

۱- اجتناب از قرارگیری در معرض سرما و گرمای زیاد زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس می‌شود.

۲- دوری از هیجان‌ناز زیاد که موجب افزایش سرفه میشود.

۳- از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.

۴- برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته (۲ ثانیه) همراه با بازدم طولانی (۴ ثانیه) در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید.

۵- در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

۶- از محیطهای شلوغ خصوصا در فصل هایی که آنفلوآنزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.

۷- از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

۸- برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

۹- روزانه ساعات خواب و استراحت خود را تنظیم نمایید.

۱۰- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

۱۱- از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

۱۲- در مسافرت هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

۱۳- اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده کنید و همیشه اسپری تنفسی را همراه خود داشته باشید و در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی‌شود به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

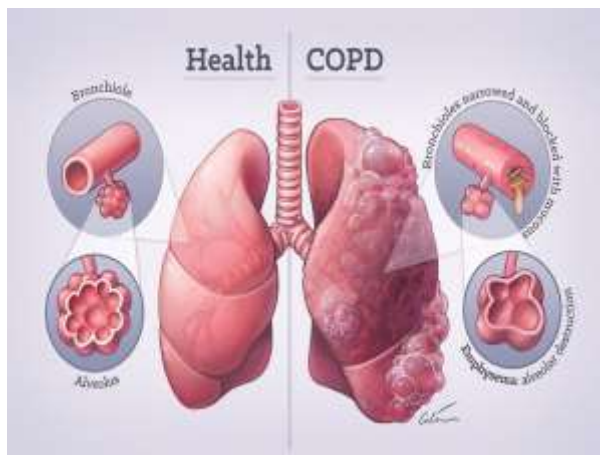


## بیمارستان ۹ دی منظریه

## بیماری انسدادی مزمن ریوی

## COPD

### کد پمفلت: IM-024



\* کپسول اکسیژن را در جای خود محکم کنید، افتادن کپسول اکسیژن مخاطراتی دارد.

\* 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، کپسول زودتر خالی می شود.

\* با مشاهده عقربه مانومتر از پر یا خالی بودن کپسول مطمئن شوید. (بین عدد 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 منزل به راحتی استفاده نمایید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	بیماری انسدادی مزمن ریوی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر افشار
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	پاییز ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(im)-024-01

۱۰- از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.

۱۱- روزانه ورزش کنید.

۱۲- اسپری های خود را به نحو صحیح مصرف کنید.

۱۳- در اول فصل پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا و پنومونی مشورت کنید.

۱۴- تعداد وعدههای غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید

۱۵- مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید.

۱۶- غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و...) مصرف نکنید.

۱۷- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

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

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

### توصیه هایی در مورد کپسول اکسیژن در منزل:

\* در صورتی که بیمار نیاز به کپسول اکسیژن دارد، نحوه کار با دستگاه اکسیژن ساز و کپسول اکسیژن آموزش داده شود.

\* میزان اکسیژن دریافتی بستگی به نظر پزشک معالج دارد.

\* هرگز روغن، مواد ضد عفونی کننده دارای گلیسرین به محل اتصال شیر کپسول اکسیژن برخورد نکند، زیرا موجب انفجار می شود.