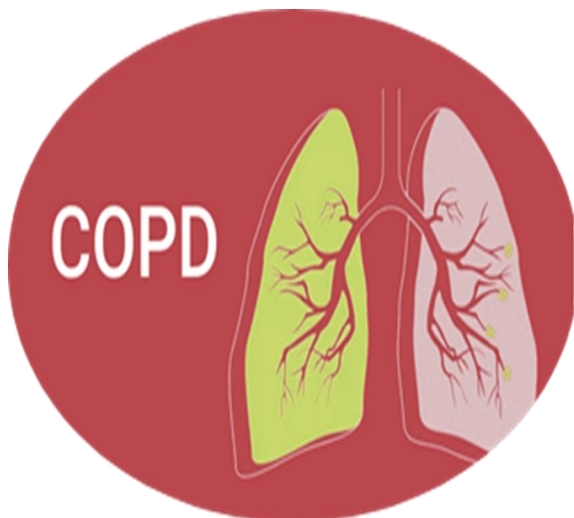


بیماری‌های انسدادی مزمن ریه (COPD)



مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی، ۲۲ بهمن نیشابور واحد آموزش به بیمار

ناظر کیفی: جناب آقای محمد رضا آریایی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور)

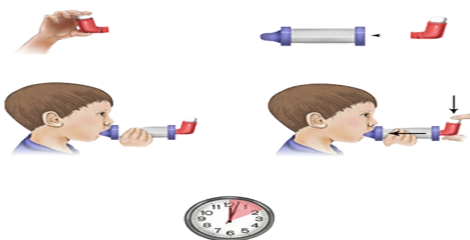
تلفن تماس: ۴۳۳۰۴-۰۵۱-۱۰۷ و ۴۳۰ واحد آموزش و پیگیری بیمار

سایت: 22bahman.nums.ac.ir

۱۴۰۴



• اگر لازم است دو پاف استفاده شود، پس از پاف اول ۳۰-۱۵ ثانیه صبر کرده، اسپری را دوباره تکان داده و سپس مطابق دستور فوق این مراحل تکرار شود.



چگونه متوجه شویم که اسپری تمام شده است؟

• برخی از اسپری‌ها، شمارنده‌ی مخصوصی دارند که تعداد دوز باقیمانده را نشان می‌دهد. در صورتی که رنگ آن قرمز شده یا کمتر از ۲۰ پاف باقی مانده است به پزشک مراجعه کنید تا توقفی در روند درمان رخ ندهد. تکان دادن اسپری، روش مناسبی برای ارزیابی مقدار باقی مانده نیست.

در صورت بروز موارد زیر فوراً با آمبولانس ۱۱۵ تماس

بگیرید و به مرکز درمانی مراجعه کنید:

تغییر رنگ ناخن‌ها به آبی یا خاکستری، که نشانه کاهش

اکسیژن خون می‌باشد. تنگی نفس شدید به شکلی که قادر به

صحبت کردن نباشید. احساس کیچی، کلافه بودن و یا غش،

فزایش ضربان قلب

تا زمان رسیدن آمبولانس از اکسیژن و اسپری تنفسی استفاده کنید.

• مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.

• مایعات بیشتر بنوشید.

استفاده از اسپری تنفسی

• قبل از مصرف اسپری بهتر است داخل دهان با آب شسته شود تا احتمال ورود ذرات غذا هنگام تنفس به حلق و حنجره از بین برود.

• نیازی به گذاشتن اسپری در یخچال نیست.

• درپوش محافظ دهانی را برداشته و اسپری را به مدت ۵ ثانیه تکان داده و در صورتی که مدتی است از آن استفاده نشده، قبل از استفاده از اسپری یک یا دو دوز از آن خالی شود.

• قبل از استفاده از اسپری، از شل نبودن اجزای مطمئن شوید.

• اسپری را به صورت عمودی در دست قرار گرفته و انگشت نشانه در قسمت بالایی قرار گیرد، انگشت شست در زیر اسپری و از دست دیگر برای نگه داشتن محفظه دمیار استفاده شود.

• یک بازدم عمیق انجام دهید قسمت دهانی دم یار را در دهان قرار داده و لبها کاملاً بسته شود. اگر از ماسک استفاده می‌شود باید ماسک به طور کامل روی بینی و دهان قرار گیرد.

• زبان را جلوی دهانه دمیار قرار ندهید.

• با فشردن اسپری، دارو وارد محفظه می‌شود. دم عمیق و آرام انجام دهید، این دم باید ۶-۴ ثانیه طول بکشد. سپس ۱۰-۴ ثانیه صبر کرده و بازدم انجام دهید.

این کار در مدت ۳۰ ثانیه یا ۱۰-۵ تنفس تکرار شود.

بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟

بیماری مزمن انسدادی ریه شایعترین علت مشکلات ناشی از بیماری‌های ریوی است. این بیماری راه‌های هوایی را درگیر می‌کند و قابل پیشگیری، قابل درمان و با پیشروی آهسته می‌باشد. بیماری آسم نوعی بیماری انسدادی ریه محسوب می‌شود.

علائم: سرفه مزمن، تولید خلط، تنگی نفس، افزایش کار تنفسی

چه عواملی ریسک ابتلا را افزایش می‌دهد؟

• مصرف قلیان و سیگار یا سیگاری غیرفعال (قرار گرفتن در معرض دود افراد سیگاری) علت ۸۰٪ تا ۹۰٪ موارد بیماری ریوی می‌باشد.

• افزایش سن (معمولاً میان‌سال)

• تماس‌های شغلی با گرد و غبار، مواد شیمیایی و یا آلودگی هوای محیط منزل و خارج از آن

• اختلالات ژنتیکی

توصیه‌ها:

مهم‌ترین عوارض تهدید کننده ی زندگی در بیماری انسدادی ریه، مشکلات تنفسی است.

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

• در صورت داشتن افزایش وزن ، وزن خود را کم کنید .

• انجام فیزیوتراپی و توانبخشی را فراموش نکنید.

• انجام واکسیناسیون آنفلوآنزا و عفونت ریه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ذات‌الریه را انجام دهید.

• دارو درمانی با استفاده از داروهای ضدالتهاب و اسپری‌های استنشاقی طبق دستور پزشک انجام دهید.

• اکسیژن درمانی را به شکل مناسب انجام دهید (کمبود اکسیژن در بدن بیمار محرک تنفسی محسوب می‌شود و کمک به تنفس موثر بیمار می‌کند. لذا با تجویز بیش از اندازه اکسیژن آن را تضعیف نسازید. توصیه می‌شود به علت تنگی تنفس اکسیژن بخصوص در شب دردسترس باشد.

• برای رقیق کردن ترشحات مایعات فراوان مصرف کنید. و سرفه مؤثر را یاد بگیرید.

• ورزش کردن مناسب به شکل روزانه می‌تواند برای سلامت افراد مبتلا به COPD مفید باشد.

• فعالیت‌های مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن را به مدت کوتاه و بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.

• هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و در معرض هوای گرم و یا خیلی سرد قرار نگیرید.

• از قرارگیری در معرض گرانی‌های عاطفی و استرس دوری کنید.

• هنگام استراحت در تخت، در فواصل منظم چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.

• در صورت تب و تغییر رنگ و مقدار خلط، به پزشک اطلاع دهید.

• از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت بخصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

• از ماسک صورت و شال گردن چنانچه در محیط سرد قرار می‌گیرد استفاده کنید.

آموزش سرفه مؤثر:

• در وضعیت نشسته باشید و نفس عمیق بکشید و نفس خود را به مدت ۲ ثانیه نگه دارید و ۲ بار سرفه کنید سرفه اول باعث شل شدن ترشحات و کنده شدن آنها و سرفه دوم باعث خروج ترشحات می‌شود.

• به اندازه کافی مکث کنید و از راه بینی سریع و کوتاه نفس بکشید.

• استراحت کنید و مجدداً مراحل فوق را تکرار کنید.

چه مواد غذایی برای شما مناسب است؟

• اگر کاهش وزن داشتید و مقدار زیادی وزن ازدست داده اید باید غذای پرکالری دریافت کنید تا به وزن مناسب برسید.

• مواد غذایی پرکالری و پر پروتئین مصرف کنید.

• تعداد وعده های غذایی را زیاد کنید و حجم مواد غذایی را کم کنید. (بر بودن معده باعث می‌شود که ریه فضای کافی برای افزایش حجم خود نداشته باشد و در نتیجه فرد دچار تنگی نفس شود.)

• از مصرف الکل ، نوشابه، قهوه، و نمک پرهیز کنید.

• در وعده های غذایی خود از چربی های مفید مانند روغن کانولا و زیتون استفاده کنید .