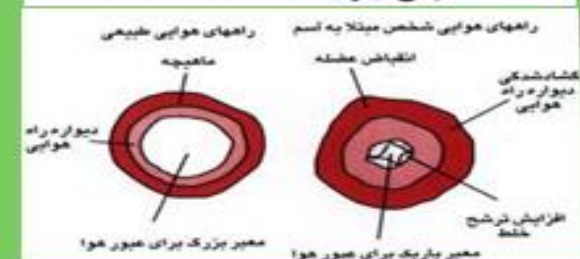


بیماری مزمن انسدادی ریه

بیماری انسدادی مزمن ریوی یک بیماری ریوی است که جریان هوایی که شما تنفس میکنید به خصوص در 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 گازهای وجود داشته باشد.

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود و معمولاً در سنین میانسال بیماری بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.



علائم بالینی بیماری انسدادی ریه

این بیماری باسرفه، تولید خلط، تنگی نفس شدید در حال فعالیت، تنفس های تند و کوتاه، صداهای اضافی ریوی مثل ویزتنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص می شود.

این بیماری بر فعالیت روزانه شما تاثیر گذاشته فعالیت شما را کم میکند. همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن بیمار میگردد. COPD یک بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز داریم به اکسیژن پیشرفت میکند.



روش های تشخیص

- شرح حال بیمار
- تستهای کارکرد ریه مثل اسپیرومتری
- عکس قفسه سینه
- تستی تی اسکن ریه
- آزمایشات خونی مانند گازهای خون بیمار

عوامل خطر ساز بیماری

• سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد COPD شناخته شده است ۱۵ درصد از سیگاریهای دچار این بیماری میشوند



• عوامل دموگرافیک: سن، سابقه خانوادگی، جنس مذکر سابقه عفونتهای تنفسی در کودکان و وضعیت اقتصادی پایین

• سایر عوامل: فاکتورهای محیطی همچون آلودگی هوا، تماسهای شغلی، وزن بالا، نقص مادرزادی

تغذیه بیماران چگونه باشد؟

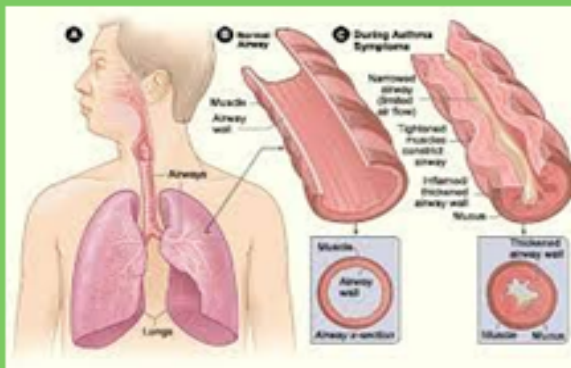
- ❖ مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید
- ❖ تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذای هر وعده را کاهش دهید
- ❖ غذاهای تفاخ مصرف نکنید
- ❖ از مصرف چای و قهوه و الکل و نوشابه
- ❖ **وسیگار و قلیان خودداری نمایید**
- ❖ میوه و سبزیجات بیشتر مصرف نمایید
- ❖ مایعات بیشتر بنوشید
- ❖ رژیم غذایی شماسرشار از ویتامین های گروه B و K و C و A و اسید فولیک باشد
- ❖ اگر مدفوع شما چرب میباشد ویتامین های E, D, A مصرف کنید
- ❖ رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری میباشد
- ❖ بعد از هر بار استفاده از اسپری دهان خود را بشویید

اقدامات درمانی:

- ❖ ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است
- ❖ در صورت داشتن افزایش وزن، وزن خود را کم کنید
- ❖ واکسیناسیون آتفلوآتزابه حفظ سلامتی شما کمک میکند
- ❖ در صورت تیز و طبق توصیه پزشک معالج اکسیژن درمانی با سرعت یک تا دو لیتر میتواند مفید باشد
- ❖ مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری ها و سایر دارو های خوراکی
- ❖ **چند نکته مهم برای بیماران مزمن انسدادی ریه**
- ❖ خواب و استراحت کافی داشته باشید
- ❖ کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید
- ❖ اتاقان تهویه کافی داشته باشد
- ❖ از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید
- ❖ تمرینات ساده ورزشی را شروع کنید
- ❖ فعالیت روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید
- ❖ مایعات کافی بنوشید تا خلط و ترشحات ریه شما رقیق شود
- ❖ مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید
- ❖ از ورود به مکتهای پر ازدحام و آلوده تا حد ممکن پرهیز کنید.

بیمارستان تامین اجتماعی سنندج

بیماری های انسدادی مزمن ریه COPD



کمیته آموزش بیمارستان
بخش ICU

پاییز ۱۴۰۰