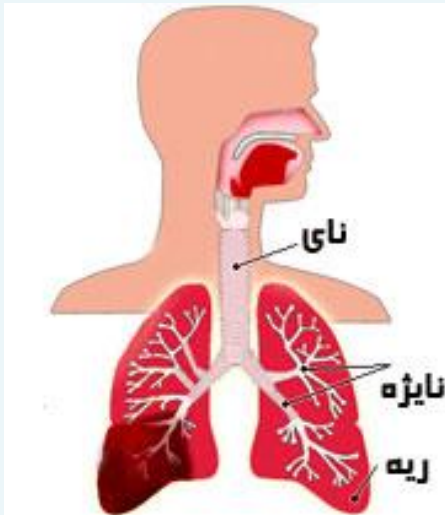




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی  
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) شهرستان بجنورد

## راهنمای خود مراقبتی انسداد مزمن ریوی COPD



**گروه هدف : بیماران  
تهیه و تنظیم :**

**لاله زار حسین زاده :  
(کارشناس مسئول سلامت همگانی)**

زمستان ۹۶

از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما شود  
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 می گیرد استفاده کنید.

**در صورت بروز این علائم 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**

### تغذیه در بیماران COPD

وضعیت تغذیه ای در این بیماران بسیار مهم و آثارش در شدت علائم، میزان ناتوانی و پیش آگهی منعکس می شود.  
مواد پرکالری و پر پروتئین مصرف کنید تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

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

از مصرف چای پررنگ ، قهوه، الکل و نوشابه ، ادویه و نمک و سیگار و قلیان خودداری کنید.

میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

مایعات بیشتر بنوشید.

رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب(شامل شیر، تخم مرغ، ماهی ، گوشت ، غلات ، جوانه گندم ) ویتامین K( جوانه گندم ، اسفناج ، گوجه فرنگی ، گل کلم ، ماهی )، ویتامین C ( مرکبات و گوجه فرنگی .... )، ویتامین A(هویج ، شیر ، گوجه فرنگی ، تخم مرغ )و اسید فولیک ( تخم مرغ ، گوشت ، سبزیجات ) باشد.

در افرادی که مدفوع چرب دارند توصیه می شود ویتامین A و D ( روغن کنگد ، کره ، ماهی ، تخم مرغ ) و E ( جوانه گندم ، ماهی، زیتون ) مصرف کنند.

رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

سایت آموزش به بیمار [www.nkums.ac.ir](http://www.nkums.ac.ir)

بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد ۳۱۵۱-۰۵۸

**اکسیژن درمانی:** اکسیژن را به مقدار توصیه شده که ۱ تا ۲ لیتر در دقیقه می باشد دریافت کنید از **اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید** در ضمن اکسیژن گازی است که به سرعت آتش می گیرد بنابراین بازگذاشتن آن خطرناک است برای جلوگیری از خشکی مخاط دهان و بینی در قسمت مرطوب کننده دستگاه اکسیژن تا خط نشانه آب ریخته شود.  
واکسیناسیون (آنفلوانزا) نیز کمک به حفظ سلامتی شما می کند چون سرماخوردگی و آنفلوانزا می تواند ریه های شما را درگیر کرده و تنفس برایتان سخت گردد.

مراجعات دوره ای منظم به مطب یا درمانگاه جهت بررسی ریه داشته باشید.

انجام تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید در هوای مناسب نه گرم نه سرد تا عضلات تنفسی شما قوی شود.

فعالیت روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید روزانه فعالیت هایتان را افزایش دهید.

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

از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.

خواب و استراحت کافی داشته باشید.

اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو با لبهای غنچه انجام دهید.



## بیماری انسداد مزمن ریوی COPD کار ریه ها چیست ؟

\* ریه ها در حین انجام عمل دم ، اکسیژن موجود در هوا را می گیرند و وارد خون می کنند ، سپس خون با جریان خود اکسیژن را به بخش های مختلف بدن می رسانند .  
\* در عین حال ، خون دی اکسید کربن را جمع می کند و به ریه ها بر می گرداند و این دی اکسید کربن همراه هوای بازدمی از ریه ها خارج می شود .  
\* هوا از طریق یک سری لوله های شاخه ای به ریه وارد و از آن خارج می شود . که به این لوله ها ، لوله های برونشی گفته می شود .

یک بیماری ریوی است که در جریان هوایی که شما تنفس می کنید بخصوص در هنگام باز دم دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد. این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن نیز بیشتر می شود.

### علائم بیماری چیست؟

# سرفه

# تولید خلط

# تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت

# تنفسهای تند و کوتاه

# صداهای اضافی ریه مثل ویز

# تنگی نفس حین غذا خوردن

٪ این بیماری بر فعالیتهای روزانه شما تأثیر گذاشته و فعالیتهای شما را کم می کند همچنین کاهش تنفسی منجر به افزایش مصرف انرژی در نتیجه کاهش وزن بیمار می گردد. این بیماری پیشرونده است و بتدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند.

## روشهای تشخیص بیماری چیست؟

-تاریخچه بیماری و شرح حال بیمار

-تستهای عملکرد ریه مانند اسپرومتری، عکس قفسه سینه

-سی تی اسکن از ریه ها

-آزمایش های خونی مانند گازهای خونی شریانی (ABG)

### عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند؟

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

-سن

-سابقه خانوادگی

-جنس مذکر

-سابقه عفونتهای تنفسی درمان نشده در کودکی

-وضعیت اقتصادی پایین

-آلودگی هوا

-تماس های شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات)

-وزن بالا

-نقص مادرزادی (کمبود آنزیم آلفا ۱ آنتی تریپسین)

### عوارض بیماری چیست؟

مهمترین عارضه بیماری نارسایی تنفسی و ذات الریه (پنومونی) می باشد.



۲

## اقدامات درمانی برای بیماران COPD

برای کنترل کردن علائم بیماری باید درمان خود را ادامه دهید. درمان باید مدام العمر باشد مهمترین چیز ترک سیگار، مؤثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری می باشد (ترک سیگار و مصرف اکسیژن که به تجویز پزشک صورت می گیرد طول عمر شما را زیادتر خواهد کرد)  
-فعالیتهای خود را بتدریج شروع کرده و هنگامی که احساس خستگی می کنید و تنگی نفس احساس کردید استراحت کنید.

-اگر افزایش وزن دارید کم کنید تا به وزن مناسب برسید.

-اگر کاهش وزن داشتید و مقدار زیادی وزن از دست داده اید باید غذای پرکالری دریافت کنید تا به وزن مناسب دست یابید.

مایعات بنوشید نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود و تخلیه ترشحات براحتی صورت می گیرد سرفه مؤثر نیز خود باعث تخلیه ترشحات می شود استرس و اضطراب خود را کنترل کنید برای مثال عوامل استرس زا میتواند دوره های سرفه را افزایش دهد.

داروهایتان را مثل اسپری ها، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی مثل کورتن ها را مطابق آنچه پزشک برای شما دستور داده استفاده کنید.



۳