



بیماری انسدادی مزمن ریوی



www.slack.com - 106222

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

کد دستنامه: PE-PA-۵۴

بازنگری 3

اقدامات درمانی

ترک سیگار در کنترل بیماری بسیار موثر است. در صورت داشتن اضافه وزن، وزن خود را کم کنید. واکسیناسیون آنفلوآنزا و پنوموکوک جهت حفظ سلامتی. در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج اکسیژن درمانی در منزل به میزان یک یا دو لیتر در دقیقه مصرف منظم اسپری ها و کورتونها و آنتی بیوتیک ها خواب و استراحت کافی داشته باشید. لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد. از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید. تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود. مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید.



تغذیه بیماران چگونه باشد؟

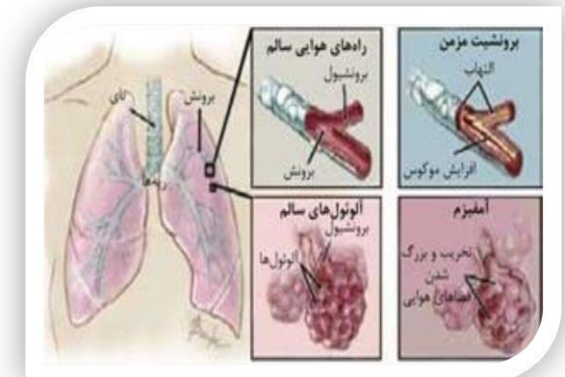
۱. مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید.
۲. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید ولی حجم مواد غذایی را در هر وعده کاهش دهید.
۳. غذاهای نفاخ مثل کلم و بادمجان و... مصرف نکنید.
۴. از مصرف قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، سیگار و قلیان خودداری کنید.
۵. میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
۶. مایعات بیشتر بنوشید. نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
۷. رژیم غذایی شما باید سرشار از ویتامین های گروه آ، ب، ث و کا باشد.
۸. رعایت بهداشت دهان ضروری است.



بیماری انسدادی مزمن ریوی

تنگی راه هوایی در اثر افزایش غلظت ترشحات و تخریب راه هوایی است که در بسیاری از سالمندان سرفه های پایدار عفونت های تنفسی و کوتاه شدن تنفس را نشان می دهد .
علایم معمولا به تدریج پیشرفت می کند و به طور شایع زمانی مورد توجه قرار می گیرد که فرد در هوای سرد یا مرطوب دچار مشکل تنفسی می شود

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود و معمولا در سنین میانسالی علایم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.



روش های تشخیص بیماری

- شرح حال بیمار
- تست های عملکرد ریه مانند اسپرو متری
- عکس قفسه سینه
- سی تی اسکن ریوی
- آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گاز های خون

علایم بیماری انسدادی مزمن ریوی

این بیماری با سرفه و تولید خلط و تنگی نفس شدید و عمدتا در حالت فعالیت تنفس های تند و کوتاه و صداهای اضافی ریوی مثل ویز تنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص می شود.

این بیماری بر فعالیت های روزانه شما تاثیر گذاشته و فعالیت های شما را کم می کند. همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن در بیمار می گردد .

COPD یک بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند .

عوامل خطر

عواملی که در ایجاد بیماری نقش دارند :

۱- سیگار کشیدن به عنوان مهم ترین عامل ایجاد COPD شناخته شده است ۱۵ درصد از سیگاری ها دچار این بیماری می شوند

۲. عوامل دموگرافیک : سن ، سابقه خانوادگی، جنس مذکر سابقه عفونت های تنفسی در کودکی وضعیت اقتصادی پایین

۳. سایر عوامل:

فاکتورها محیطی مثل آلودگی هوا ، تماس های شغلی، وزن بالا ، نقص مادرزادی ، آنزیم آلfa آنتی تریپسین ، پر فعالیتی برونشیا.

