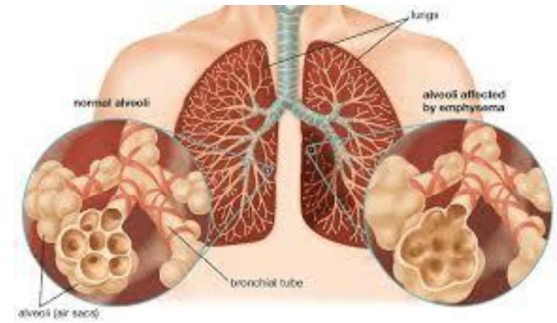


 دانشگاه علوم پزشکی کرمان	 بیمارستان قائم(عج) بردرسیر عنوان : بیماری انسداد مزمن ریه یا COPD	تاریخ بازنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت شماره تماس واحد: 03433525542 منبع: کتاب پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث
---	--	--



بیماری انسداد مزمن ریه یا COPD

بیماری است که با محدودیت جریان هوا همراه است یعنی دم انجام می شود ولی بازدم مشکل می باشد .

چون راه هوای باریک می شود و باعث علائمی مثل تنگی نفس، سرفه، افزایش تعداد تنفس و ضربان قلب و ... می شود.

دود سیگار آلاینده اولیه و عامل اصلی COPD است

فعالیت: با نظر پزشک معالج خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم و آن را به صورت منظم انجام دهید.

فعالیت هایی مثل حمام کردن و قدم زدن به مدت کوتاه و به صورت تدریجی شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت نمایید

رژیم غذایی: بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین ها و پرفیبر (سبزیجات، میوه) استفاده کنید.

➤ از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ و خیلی سرد خودداری کنید.

➤ از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه و چای کولای و شکلات خودداری کنید.

➤ بهتر است گوشت های لطیف یا چرخ شده استفاده کنید.

➤ از مصرف غذاهای سرخ شده خودداری کنید

مراقبت:

➤ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری نمائید، زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس می شود.

➤ در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید.

➤ از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و یا ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.

➤ اتاق شما دارای تهویه مناسب باشد و برای حفظ رطوبت از بخور استفاده کنید.

➤ پس از استفاده از داروهای استنشاقی (اسپری)، جهت کاهش خطر عفونت های قارچی دهان خود را شستشو دهید

➤ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار، قلیان پرهیز کنید.

➤ از تماس با افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی پرهیز کنید.

➤ در صورت صلاحدید پزشک یک کپسول اکسیژن جهت استفاده در مواقع نیاز داشته باشید.

➤ هنگام استراحت سر بیمار به اندازه 2 بالش بالتر قرار گیرد.

➤ از نگهداری حیوانات خانگی در محیط منزل خودداری کنید.

➤ استرس و اضطراب خود را کنترل کنید و خواب کافی داشته باشید، استرس دوره های سرفه را افزایش می دهد.

➤ از داروهای گیاهی خودسرانه استفاده نکنید.

➤ از فعالیت های شدید خودداری کنید.

➤ برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته هوا با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو با لب های غنچه انجام دهید

داروها: داروهای خود را طبق دستور پزشک در فواصل و زمان مشخص مصرف کنید.

➤ در صورت استفاده از دو نوع اسپری فاصله زمانی 5 تا 10 دقیقه بین استفاده آن را رعایت کنید.

➤ جهت تزریق واکسن آنفولانزا در اول پاییز با پزشک خود مشورت کنید.

➤ از مصرف داروهای سرماخوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

➤ ابتدا از اسپری سالبوتامرل و بعد از سایر اسپری ها مانند انواع کورتون دار مثل بکلومتازون یا پالمیکورت و ... استفاده کنید.

➤ لرزش دست و خشکی دهان از عوارض مصرف اسپری ها می باشد.

➤ در بیمارانی که اسپری استفاده می کنند احساس طعم تلخ و فلز دهان گزارش شده است

علائم هشدار دهنده:

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک خود یا بیمارستان مراجعه کنید:

➤ تنگی نفس و تنفس های تند و سریع

➤ درد قفسه سینه و فشار خون بالا و افزایش ضربان قلب

➤ بی قراری و ناهماهنگی در بدن و سردرگمی و خواب آلودگی

➤ اختلالات بینایی

➤ تب بالا و تغییر در رنگ و مقدار خلط و سرفه های مکرر

➤ کبود شدن ناخن ها و لثه ها و اطراف چشم

➤ کاهش اکسیژن خون و ورم اندام ها

عوامل ایجاد کننده بیماری:

7000 ماده است که بیشتر آن ها سمی و می توانند باعث بیماری های تنفسی یا سرطان می شوند.

هیچ وقت برای ترک سیگار دیر نیست.

ترک سیگار می تواند به کند کردن پیشرفت بیماری شما کمک کند

➤ آلودگی هوا و گرد و غبار و دود و مواد

➤ تماس با مواد شیمیایی و آفت کش ها

➤ عصبانیت، استرس و اضطراب

➤ سابقه عفونت های تنفسی در کودکی

➤ افراد مبتلا به آسم

اقدامات لازم در صورت بروز علائم خطر:

- استراحت
- پوزیشن نیمه نشسته
- استفاده از اکسیژن
- استفاده از اسپری ها و داروها
- در صورت عدم بهبودی تماس با 115 یا مراجعه به بیمارستان