

علایم بالینی:

سرفه، تولید خلط، تنگی نفس عمدتاً در حالت فعالیت، تنفسهای تند و کوتاه، خس خس سینه و تنگی نفس حین غذا خوردن، کار اضافه تنفسی ممکن است باعث کاهش وزن نیز شود

روشهای تشخیصی:

شرح حال و معاینات فیزیکی-تستهای عملکرد ریه مثل اسپیرومتری، عکس قفسه سینه، سی تی اسکن از ریه، آزمایش های خونی مانند اندازه گیری گازهای خون شریانی (ABG)

توصیه های لازم به بیماران انسدادی مزمن ریوی: برای کنترل علایم بیماری خود باید درمان خود را ادامه دهید و متأسفانه بعثت برگشت ناپذیر بودن بیماری درمان مادام العمر می باشد.

***سیگار نکشید:** ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری می باشد

***داروها:** داروهای تان مثل اسپری ها آنتی بیوتیک ها و کورتون ها را طبق تجویز پزشک مصرف کنید با مصرف این داروها بعد ۱، ۲ هفته بهتر نفس خواهید کشید. اگر بعد از چند هفته بهبودی حاصل نشد به پزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است داروها بطور صحیح مصرف نکرده باشد

***بیمارن مبتلا به انسداد مزمن ریوی** باید هر سال واکسن آنفلوانزا و هر ۵ سال یکبار واکسن **ذات الریه** تزریق کنند

***وزن متناسب** خود را حفظ نمایید

***اجتناب از آلاینده ها:** شامل

بخارات گرد و غبار، گردگیاهان، دود سیگار و ساخت وساز می باشد. این آلاینده ها میتواند بیماری را تشدید کرده و باعث مشکلات تنفسی حادتر شوند. از هوای بد تا حد امکان اجتناب کنید

***سالم بمانید:**... در افراد دارای

بیماری انسداد مزمن ریوی، سرما خوردگی معمولی و یا آنفلوانزا میتواند به سادگی به ذات الریه تبدیل شود. پس بهتر است که شما دارای بیماری انسداد مزمن ریوی می باشید، از جاهای شلوغ و افراد بیمار دوری کنید.

***تنفس ورزشی:** دو نوع تنفس

توانبخشی برای افراد دچار بیماری انسداد مزمن ریوی وجود دارد که باعث بهبود تنفس میگردد. **اولین** ورزش عبارتست از: تنفس با لبهای کمکی بسته (لبهای عنجه ای) برای این کار راحت در یکجا بنشینید و یک دم عمیق از طریق بینی بکشید. لبهای خود را ببندید و بازدم کنید (لبها باید درست مانند سوت زدن مقداری باز باشد)

****توجه:** هوا را با **فشار** از ریه خالی نکنید، بلکه باید بازدم سه برابر زمان دم باشد. این روش هنگامی که تنگی نفس دارید به شما کمک خواهد کرد تنگی نفس خود را تنظیم کنید.

دومین ورزش: تنفس دیافراگمی می باشد برای انجام این ورزش، به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید یک دست خود را بر بالای قفسه سینه و دست دیگر را بر روی شکم خود بگذارید. هنگامی که دم و بازدم می کنید قفسه سینه خود را نگه دارید و از معده برای تنفس استفاده کنید

***اکسیژن درمانی:** اکسیژن به مقدار توصیه شده که ۱-۲ لیتر در دقیقه می باشد دریافت کنید. از اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید.

***مایعات بنوشید:** نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات میشود و تخلیه ترشحات به راحتی صورت میگیرد.

***استرس و اضطراب خود را کنترل کنید:** موقعیتهای تنش زا دوره های سرفه را افزایش می دهد.

بیماری انسداد مزمن ریوی:

یکی از بیماریهای ریوی است که جریان هوایی که شما تنفس میکنید بخصوص در بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت میشود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها هم وجود داشته باشد این بیماری در هر دو جنس دیده میشود و معملا در سنین میانسالی علایم بیماری ظاهر میشود و با افزایش سن بیشتر میشود این واژه به برونشیت مزمن و آمفیزم گفته میشود

تنگی نفس و خس خس سینه و

سرفه های مزمن که معملا همراه با تولید خلط هستند و گاهی اوقات بزرگ شدن قفسه سینه از نشانه های بیماری انسداد مزمن ریوی است.

برخی از بیماران مبتلا در هنگام ورزش کردن تنگی نفس دارند و برخی دیگر در هنگام رزاه رفتن در خانه احتیاج به اکسیژن دارند

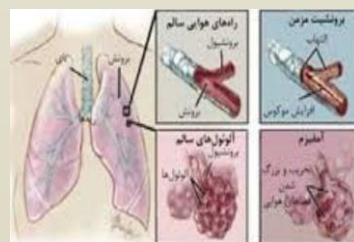
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

بیمارستان حضرت رسول (ص)

جوانرود

بیماری مزمن انسداد ریوی

COPD



تهیه کننده

رامین عزیزبانی

مرداد ماه ۹۸

برونشیت مزمن به اینصورت تعریف میشود که وجود خلط و سرفه در بیشتر از روزها به مدت حداقل سه ماه و حداقل در دو سال متوالی. با تشدید بیماری دفعات عود بیشتر و شدیدتر میشود. تنگی نفس در مراحل انتهایی بیماری ایجاد میشود. بخصوص اگر مصرف سیگار موجب آسیب جدی ریه شده باشد. آمفیزم: معمولا تا هنگامی که بیماری کاملا پیشرفت نکند علامتی ایجاد نمیکند. در این زمان تنگی نفس تشدید میشود همراه با کاهش توانایی فعالیت رخ می دهد. معمولا تنگی نفس ناشی از آمفیزم بعلت انتقال ضعیف اکسیژن و دی اکسیدکربن در ریه ها نیست بلکه بدلیل کاهش کارایی تنفس و متعاقب آن افزایش تلاشی است که برای انجام عمل تنفس بکار میرود.

مهمترین **عوامل خطر** جهت ابتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی:

*استعمال دخانیات(حتی افراد سیگاری که در حال حاضر سیگار نمیکشند)

*آلودگی های محیط زندگی

*مسایل شغلی

*تماس طولانی مدت با دود سیگار