



بیمارستان امام خمینی بناب

## بیماری انسداد مزمن راه های هوایی



تهیه و تنظیم

رئیس علمی بخش داخلی: دکتر طالیعی

سوپروایزر آموزشی: بیرامی

سرپرستار بخش: ش - صمدزاده

رابط آموزشی: لیلا جلالی

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳

کد سند: PA-PHE-۵۵

## بیماری انسدادی مزمن ریه :

یکی از شایع ترین اختلالات ریه در بزرگسالان؛ بیماری انسدادی مزمن ریه است. در این بیماری ریه ها آسیب می بینند و علامت آن مسدود شدن پیشرونده و غیر قابل برگشت راه های هوایی است که در برابر جریان هوا مقاومت ایجاد می گردد.



### علت ها:

- شایع ترین دلیل؛ کشیدن سیگار و استعمال تنباکو می باشد. مصرف دخانیات؛ استنشاق دود دخانیات بصورت غیر فعال؛ آلودگی هوا؛ سن بالا؛ عوامل شغلی در بروز COPD نقش دارند.

### علائم و نشانه ها:

سرفه خلط دار؛ تنفس کوتاه خصوصا هنگام فعالیت؛ خارش سینه؛ خس خس سینه؛ سوء تغذیه و تحلیل بافت؛ تنگی نفس و خفگی از شکایت شایع بیماران COPD می باشد.

## آموزش ها:

### فعالیت:

۱- فعالیت های روزانه را بر اساس میزان تحمل و داشتن استراحت مابین فعالیت ها انجام دهید.

۲- ورزش کردن مفید می باشد ولی باید تحت نظر پزشک مربوطه انجام گیرد.

۳- از قرار گرفتن در معرض هوای سرد خودداری کنید.

۴- از کارهایی مثل فریاد زدن؛ بلند خندیدن؛ گریه کردن؛ و فعالیت بدنی که باعث حملات سرفه می شود خودداری کنید.

۵- کارهای شخصی را بدون عجله انجام دهید.

۶- مقاربت و نزدیکی باعث تنگی نفس می شود؛ بنابراین از تنفس لب غنچه ای و یاداروهای گشاد کننده ریه هاطبق دستور پزشک استفاده کنید.



رژیم:

۱- غذاهای غنی از پروتئین و پرکالری را به مقدار کم ولی به دفعات مکرر مصرف کنید مثل: موز؛ گلابی؛ سیب؛ شیر؛ فندق؛ پنیر؛ گردو؛ میوه جات خشک

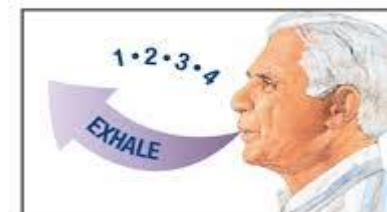
۲- مایعات را به میزان ۸-۱۰ لیوان در روز در صورت نداشتن محدودیت مصرف کنید تا ترشحات ریوی رقیق تر شود.

۳- مصرف غذاهای پرویتامین (میوه؛ سبزیجات تازه...) و غذاهای غنی از پتاسیم مثل پرتقال؛ موز؛ کشمش را فراموش نکنید.

۴- وزن خود را در حد طبیعی نگه دارید.

### آموزش تنفس لب غنچه ای:

این تنفس نوعی تمرین درمانی است که باعث بهبود عملکرد ریه می گردد.



۳

-فرد به آرامی از طریق بینی با دهان بسته هوا را به درون ریه میکشد.

-در مرحله بعد لب ها به صورت غنچه در آمده و از طریق مرکز لب ها بازدم به آرامی صورت می پذیرد.

-بازدم باید کمی حالت دمیدن داشته باشد و به آرامی ادامه یابد.

-زمان بازدم باید دو برابر دم باشد.

### نکات حیاتی برای بیماران انسداد مزمن ریوی:

۱- واکسن آنفولانزای فصلی را تزریق کنید.

۲- از تماس با افراد بیمار خودداری کنید.

۳- از هوای مرطوب استفاده کنید.

۴- از کپسول اکسیژن هنگام تنگی نفس استفاده کنید.

۵- هرگز خوددرمانی نکنید.

۶- سیگار را ترک کنید.



۴

۷- از استراحت مطلق بپرهیزید

۸- از اختلالات هیجانی و شرایط استرس زادوری کنید

۹- روش تنفس صحیح را یاد بگیرید و اجرا کنید

۱۰- در صورت سرماخوردگی یا هرگونه عفونت به پزشک مراجعه کنید.

۱۱- از تماس با آلاینده های محیطی و هوای آلوده خودداری کنید.

۱۲- خواب کافی داشته باشید.

۱۳- بهداشت دهان و دندان خود را رعایت کنید.

### با آرزوی سلامتی و بهبودی برای شما سرور گرامی

در صورت داشتن هرگونه مشکل پس از ترخیص

میتوانید با شماره تلفن زیر تماس بگیرید

شماره تماس بیمارستان

۰۴۱-۳۷۷۶۳۰۹۰

داخلی ۳۵۶

منبع: درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارت

۵