

بیماری انسدادی مزمن ریه:



این بیماری که با محدودیت جریان هوا همراه است و کاملاً برگشت پذیر نیست و انسداد راه هوایی نوعی تنگی منتشر در راه هوایی است که مقاومت در برابر عبور هوا را بالا میبرد

انسداد جریان هوا پیشرفت کرده و همراه با افزایش واکنش به جریان هواست، که منجر به باریک شدن راه های هوایی محیطی، محدودیت در جریان هوا و تغییر عروق ریوی می شود

تظاهرات بالینی:

- تنگی نفس
- سرفه
- افزایش کار تنفسی
- کاهش وزن

مهمترین عارضه این بیماری نارسایی

عوامل خطر زا: مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری:

سیگار، پیپ و مصرف انواع دخانیات (استنشاق دود در محیط) و آلودگی محیط اختلالات ژنتیکی نظیر کمبود آنزیم آلفا یک آنتی تریپسین می باشد.

نکات مهم و کلیدی در مواجهه با بیماری انسدادی مزمن ریه:

- مواد غذایی پر کالری و پرپروتئین مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی در هر وعده غذایی کاهش دهید
- یعات میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید
- از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری نمایید
- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید
- روزانه ورزش کنید

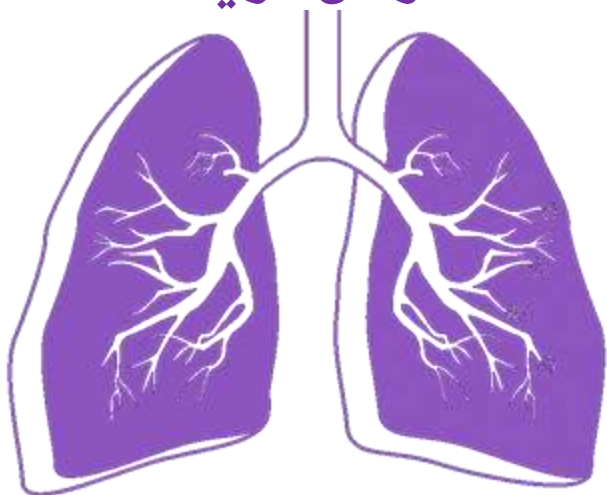
- برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید
- برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید
- از قرارگرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا میتواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد



- از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و در بسته پرهیزید
- در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا و پنومونی مشورت نمایید

آموزش به بیمار

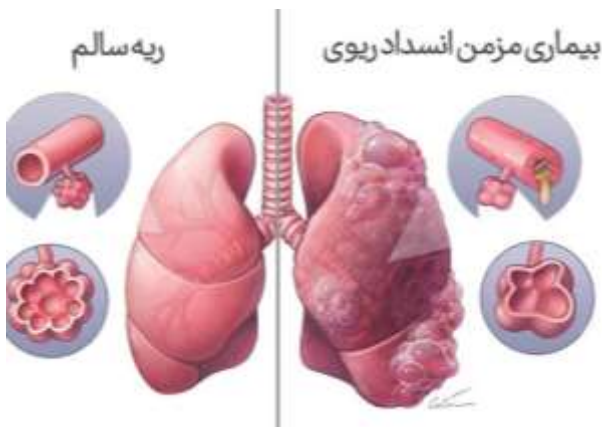
بیماری انسدادی مزمن ریه



تهیه کننده: مرضیه امینی، فاطمه
حاجیان نژاد

تایید کننده: دکتر فتاح

شماره سند: EL-09-59
 تاریخ صدور: 1404/11/13
 تاریخ بازنگری: 1405/11/13



جهت پاسخگویی به سوالات مربوط
به این بیماری با شماره تلفن
زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت
ذیل مراجعه نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار
منیژه نصیری زاده

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع نمایید:

- تغییر رنگ در مقدار خلط
، افزایش سرفه ، افزایش خستگی
، افزایش تنگی نفس ، افزایش
وزن ، ورم اندام ها
- از افراد سرما خورده یا
مبتلا به هر نوع عفونت ، به
خصوص عفونت تنفسی فاصله
بگیرید
- تخلیه وضعیتی ترشحات روزانه
2-4 بار قبل از غذا (جهت
پیشگیری از تهوع ، استفراغ، و
آپیراسیون) و در زمان خواب
انجام شود
- در هنگام سرفه یک دم عمیق و
آهسته از راه بینی انجام شده
و در موقع بازدم سرفه های
کوتاه و مکرر انجام شود
- بعد از سرفه یک دم عمیق انجام
شود

