

عوامل خطر ساز این بیماری:

• سرفه

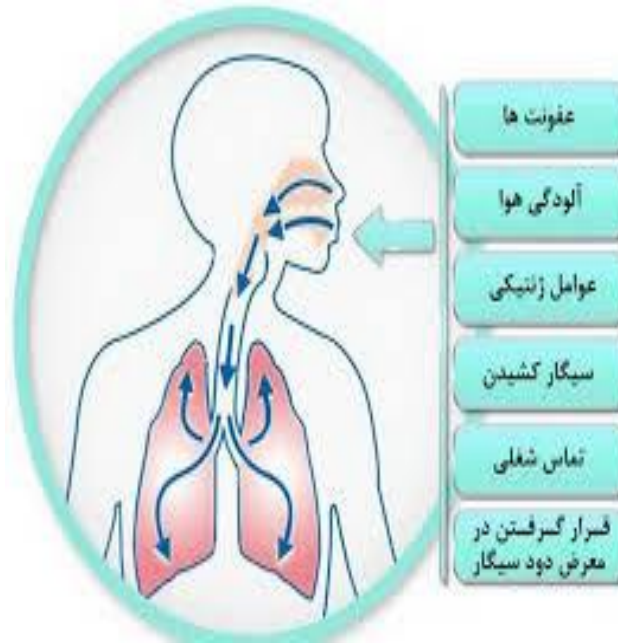
• خلط

• تنگی نفس (اغلب ممکن است شدید باشد و با فعالیت بیمار علائم مشخص تر میشود. در حین خوردن غذا نیز تنگی نفس ایجاد میشود. ووقتی این بیماری پیشرفت کند تنگی نفس حتی در حالت استراحت نیز ایجاد میشود.)

• عدم تحمل فعالیت فیزیکی

• خس خس سینه

• احساس فشار روی قفسه سینه



بیماری انسدادی مزمن ریه حالتی است که در آن جریان هوای داخل ریه ها محدود می شود و معمولاً غیر قابل برگشت هستند. بیماری مزمن انسدادی ریه انواع مختلفی از بیماریها را شامل میشود که عبارتند از:

1- آمفیزم: مشخصه آن تخریب و بزرگ شدن کیسه های هوایی است.

2- برونشیت مزمن: یک بیماری مزمن همراه با سرفه و خلط است. این بیماری زمانی که انسداد یا گرفتگی مزمن جریان هوا وجود داشته باشد اتفاق می افتد.

3- بیماری راههای هوایی کوچک: در این بیماری راههای هوایی کوچک تنگ میشود.

علائم و نشانه های بیماری:

در ابتدا بیماران اغلب از سه علامت اول شاکی میباشند ولی با پیشرفت بیماری و بدتر شدن گرفتگی جریان هوا این علائم با شدت بیشتر و دفعات بیشتری بروز میکند.

در صورت مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه

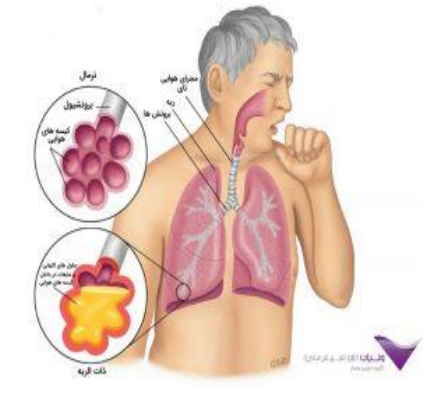
چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

*سیگار نکشید.

*داروهای تجویز شده را منظم مصرف کنید.

*اگر فردی چاق باشد، کاهش وزن میتواند در

بهبودی تنفس نقش زیادی داشته باشد.





بیمارستان فاطمه الزهرا (س) مهریز

کد سند: PA/HC/55



بیماری انسدادی مزمن

ریه

واحد آموزش به بیمار

فاطمه زارع بیدکی

شدن راههای هوایی میشود و کمبود اکسیژن را تشدید میکند.

*دوری از استرس و هیجانات

*مصرف مایعات در حد تحمل : مصرف مایعات باعث رقیق شدن ترشحات و خروج راحت تر ترشحات میشود.

*از خوردن غذاهای سنگین، نفاخ و در حجم زیاد پرهیز کنید.

در صورت داشتن هرگونه سوال روزهای غیر تعطیل ساعت 9-7 با شماره 3316 2235 واحد مراقبت در منزل تماس بگیرید..

*از تماس با آلاینده هایی مثل بخارات، گرده گیاهان، دودسیگار، گردوغبار، گرد و خاک ساخت و ساز و ساختمانی و.. پرهیز کنید.

*از جاهای شلوغ و از افراد بیمار دوری کنید.

*هرسال واکسن آنفولانزا و هر 5 سال یکبار واکسن ذات الریه تزریق کنید.

*به اندازه کافی بخوابید.

*فعال باشید. ورزش باعث میشود اکسیژن در خون جریان داشته باشد و بر عضلات اثر بگذارد و استقامت را افزایش دهد.

*به کمبود تنفس خود آگاه باشید و تنفس را با شدت انجام ندهید، در هنگام راه رفتن کمی راه بروید و بعد از مدتی بایستید و استراحت کنید و سپس دوباره راه بروید.

*انجام سرفه مستقیم توسط بیمار به صورت دم آهسته و عمیق، سپس نگه داشتن تنفس برای چندثانیه و انجام دو یا سه سرفه

*اجتناب از قرارگیری در معرض سرما و گرمای زیاد، گرما درجه حرارت بدن را زیاد میکند بنابراین نیاز به اکسیژن افزایش می یابد. سرما باعث تنگ