



تاریخ گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخش ملی و
استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار

بیماری انسدادی

مزمن ریه



تنظیم: واحد آموزش به بیمار

زمستان ۱۳۹۸

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.
تنفس با لبهای غنچه شده را انجام دهید.



در صورت مبتلا بودن به بیماری مزمن انسدادی ریه چه مواردی را باید رعایت کنید؟
سیگار نکشید.
داروهای تجویز شده را منظم مصرف کنید.
وزن خود را کم کنید.
اگر فردی چاق باشد، کاهش وزن می تواند در بهبودی تنفس نقش زیادی داشته باشد.
از تماس با آلاینده هایی مثل بخارات، گردوغبار، گرده گیاهان، دود سیگار، ساخت و ساز و ... پرهیز کنید.
از دستگاه های تصفیه هوا در خانه و یا تهویه مطبوع وقتی مواد حساسیت زا در هوا موجود است، استفاده کنید.
از جاهای شلوغ و از افراد بیمار دوری کنید.
هر سال واکسن آنفلوانزا و هر 5 سال، واکسن ذات الریه تزریق کنید.
به اندازه کافی بخوابید.
فعال باشید. ورزش باعث می شود اکسیژن در خون جریان داشته باشد و بر عضلات اثر بگذارد و استقامت را افزایش دهد.

سیگار کشیدن و یا در تماس زیاد با دود سیگار بودن عامل اصلی خطر ساز بیماری مزمن انسدادی ریه می باشد.

تماسهای شغلی مانند کار در معادن ذغال سنگ، طلا، و صنایع منسوجات و پنبه به دلیل در تماس بودن با گرد و غبار ناشی از آنان از عوامل خطر ساز انسداد مزمن راههای هوایی می باشند.

آلودگی هوای محیط، که اهمیت آن کمتر از کشیدن سیگار است.

بیماری چگونه درمان می شود؟

اکسیژن درمانی

یک درمان موثر است. بسیاری از بیماران این روش درمان را دوست

ندارند، اما باید بدانند که وقتی که اکسیژن کم شود، قلب آسیب می بیند.

گرفتگی جریان هوا این علائم با شدت بیشتر و دفعات بیشتری بروز می کند و بیمار دچار خس خس سینه هنگام بازدم و کمبود اکسیژن می شود. تنفس های بیمار به سختی و نیاز به تلاش فراوان دارد که

سبب خستگی و ضعف شدید بیمار می شود. در مراحل انتهایی بیماری، ممکن است به دلیل کمبود اکسیژن رنگ لبها و ناخن های بیمار سیاه شود و نیاز به اکسیژن کمکی داشته باشد.

علائم بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟

علائم این بیماری معمولا در ابتدا بی سر و صدا می باشند و به تدریج پیشرفت می کنند.

سرفه

خلط

تنگی نفس

عدم تحمل فعالیت فیزیکی

خس خس

احساس فشار روی قفسه سینه

چه عواملی سبب بروز بیماری مزمن انسدادی ریه می شود؟

سابقه خانوادگی آلرژی و یا بیماری تنفسی.

بیماری انسدادی مزمن ریه حالتی است که در آن جریان هوای داخل ریه ها محدود می شود. این حالت بطور کامل برگشت پذیر نیست. بیماری مزمن انسدادی ریه انواع مختلفی از بیماریها را شامل می شود که عبارتند از:

آمفیژم: مشخصه آن تخریب و بزرگ شدن کیسه های هوایی است.

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.

بیماری راههای هوایی کوچک. در این بیماری راههای هوایی کوچک تنگ می شوند.

چه چیزی در این بیماری ممکن است رخ دهد؟

در مراحل اولیه این بیماری، بیماران اغلب از سرفه، خلط و تنگی نفس هنگام فعالیت شکایت دارند. با پیشرفت بیماری و بدتر شدن