

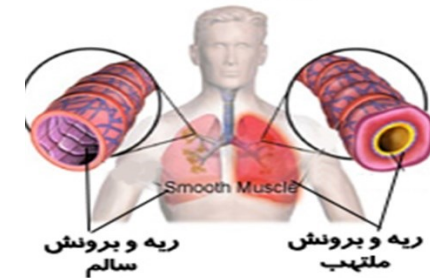


دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

## برونشیت مزمن

### برونشیت



نویسنده مدرک	فاطمه زارعی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوادارت
کد سند	Pa-B1-69/01

## شرح بیماری

برونشیت مزمن عبارت است از التهاب مزمن و تخریب مجاری تنفسی، با یا بدون عفونت. این بیماری به طور شایع با سیگار کشیدن ارتباط دارد.

## علائم

در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است علائم زیر در شما بروز نماید:

- ✓ سرفه مکرر
- ✓ تنگی نفس

غلیظ بودن خلط و مشکل در تخلیه آن با سرفه. (میزان و تولید خلط بسته به وجود یا عدم وجود عفونت، متغیر است.)

## علل شایع

تحریک یا عفونت مکرر مجاری تنفسی، موجب می شود مجاری تنفسی ضخیم شده، فضای درون آنها که محل عبور هوا است باریک تر شده و خاصیت ارتجاعی آنها کاهش یابد. مواد تحریک کننده عبارتند از مواد حساسیت زا، آلودگی هوا و دود سیگار

## عوامل خطر

❖ سیگار کشیدن (بزرگترین عامل خطر)

❖ بعضی از بیماری های ریوی

❖ سابقه خانوادگی بیماری های دستگاه تنفسی

❖ قرار گرفتن زیاد در معرض آلودگی هوا

❖ تغذیه نامناسب

❖ چاقی

## عوارض احتمالی

عدم اقدام برای درمان این بیماری می تواند باعث تخریب بیشتر بافت مجاری تنفسی شود و عوارضی مانند تنگی نفس، سرفه های مداوم و ... را به همراه داشته باشد.

## پیشگیری

جهت پیشگیری و کاهش علائم بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:

- با درمان، بیماری خوب نمی شود، اما علائم بیماری تخفیف یافته و از بروز عوارض جلوگیری می شود.
- اگر در جایی زندگی یا کار می کنید که آلودگی هوا شدید است، حتی المقدور از آن اجتناب کنید یا آلودگی آن را کاهش دهید.
- سیگار کشیدن را ترک کنید.
- به فکر تغییر شغل و نصب سیستم تهویه مطبوع فیلتردار با قابلیت کنترل رطوبت در منزل خود باشید.

- از قرار گرفتن در معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.
- اگر کارهایی مانند فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن، فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه شوند، از آنها خودداری کنید.
- روش تخلیه مجاری تنفسی و تنفس عمیق را یاد بگیرید اجرا کنید.

### تشخیص

بسیاری از بیماری‌های ریوی و قلبی علائمی مشابه با علائم برونشیت مزمن دارند. پزشک پس از شرح حال و معاینه با کمک آزمایشات تشخیصی می‌تواند این بیماری‌ها را رد کرده و به تشخیص رسید. از جمله روشهای تشخیصی عبارتند از:

- تصویر برداری با استفاده از اشعه ایکس از قفسه سینه
- بررسی خلط
- تست عملکرد ریه
- سی.تی.اسکن

### درمان

در اکثر موارد و با توجه به شدت و علائم بیماری برای پزشک از داروهای زیر برای درمان بیماری استفاده

می‌کند:

- آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت مزمن یا مکرر
- داروهای گشادکننده مجاری تنفسی برای باز کردن مجاری تنفسی.
- امکان دارد برحسب مورد، داروهای دیگری نیز تجویز شوند.

### فعالیت

- ❖ برای تقویت ماهیچه‌های تنفسی خود حداقل سه بار در هفته و هر بار حدود نیم ساعت ورزش کنید.
- ❖ توصیه می‌شود که فعالیت‌های روزانه بر اساس میزان تحمل فعالیت تنظیم شود و از انجام فعالیت‌های سنگین اجتناب کنید.
- ❖ قبل از انجام فعالیت دم عمیق انجام شود و با شروع فعالیت بازدم انجام گردد.
- ❖ به طور متناوب بین فعالیت‌ها استراحت کنید.
- ❖ جهت تقویت عضلات اندامهای فوقانی و تحتانی پس از مشورت با فیزیوتراپ یا کاردرمان از ورزشهای خاص استفاده شود.

### رژیم غذایی و تغذیه

رژیم غذایی نیز هیچ محدودیتی ندارد.(مگر اینکه پزشک

توصیه خاصی با توجه به علائم و نشانه‌ها برای شما داشته باشد).

- جهت حفظ ضخامت ترشحات ریه روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.
- توصیه می‌شود غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز، پرتقال، آلو و کشمش استفاده کنید.
- از مصرف غذاهای نفاخ مانند لوبیا، کلم، پیاز و حبوبات اجتناب کنید. زیرا نفخ باعث اختلال در تبادل و تهویه هوا می‌شود.
- روغن‌های امگا ۳ مانند: روغن ماهی، سویا و سبزیجات منبع غنی از امگا ۳ می‌باشد و به خاطر کاهش التهاب توصیه به مصرف آنها می‌شوند.

### در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ اگر تب یا استفراغ رخ دهد
- ✓ اگر در خلط خون ظاهر شود
- ✓ اگر درد سینه افزایش یابد
- ✓ اگر تنگی نفس حتی در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی‌کنید، وجود داشته باشد.
- ✓ اگر خلط شما علی‌رغم تلاش برای رقیق کردن آن غلیظتر شود.