

اکسیژن پیشرفت می کند.

### روش های تشخیص بیماری

- ❖ تستهای عملکرد ریه مانند اسپیرومتری
- ❖ عکس قفسه سینه
- ❖ سی تی اسکن از ریه ها
- ❖ آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گازهای خون

### عوامل خطر:

عواملی که در ایجاد بیمار نقش دارند:

- ۱- سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد COPD
- ۲- عوامل دموگرافی: سن، سابقه خانوادگی، جنس
- ۳- سایر عوامل: فاکتورها محیطی همچون آلودگی هوا، تماسهای شغلی، وزن با، نقص مادرزادی آنزیم آلفا 1 آنتی تریپسین، پرفعالیتی برونشیا

### تغذیه بیمار چگونه باشد؟

مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده و لی حجم غذا مصرفی را در هر وعده کاهش دهید. غذاها نفاخ (کلم، بادمجان و ...) مصرف نکنید. از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک سیگار و قلیان

### بیماری مزمن انسدادی ریه

بیمار انسداد مزمن ریوی بیمار ریوی است که جریان هوایی که بیمارتنفس می کنید بخصوص درهنگام بازدمی، دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازهای وجود داشته باشد.

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود و معموا در سنین میانسالی عائم بیمار ظاهر میشود و با افزایش سن بیشتر می شود.

### عایم بالینی بیماری انسدادی ریه

این بیماری با سرفه، تولید خلط و تنگی نفس شدید عمدتا در حال فعالیت، نفس های تند و کوتاه، صداها اضافی ریوی مثل ویز، تنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص میشود.

این بیماری بر فعالیت های روزانه شما تاثیر گذاشته و فعالیتهای شما را کم می کند. همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن بیمار می گردد. COPD یک بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

## COPD



نویسنده مدرک	زهراسکندری / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-70/01

### انجام تنفس دیافراگمی (شکمی)

فرد در وضعیت نشسته، یک بالش کوچک در مقابل شکم خود بگذارد.

عمل دم عمیق انجام دهید تا بالش در حد امکان بالا بیاید.

لبها را به فرم غنچه درآورده و عمل بازدم انجام شود. هنگام بازدم، شکم به داخل و به سمت بالا فشار داده شود.

این عمل یک دقیقه کامل تکرار شده، سپس ۲ دقیقه استراحت داده شود.

به تدریج زمان کار ۵ دقیقه و چند نوبت در روز افزایش یابد. (قبل از غذا و زمان خواب)

➤ مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری ها ، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی نظیر کورتون

### چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی

- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.
- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد. از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.
- تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضات تنفسی شما قوی شود.
- فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید.
- مایعات کافی بنوشید . نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
- مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج داشته باشید

خودداری نمایید.

میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید. مایعات بیشتر بنوشید.

در افراد که مدفوع چرب دارند، توصیه می شود ویتامین ها A , D, E مصرف کنند.

رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است. مصرف غذاهای غنی از پروتئین و پرکالری به مقدار کم ولی به دفعات مکرر مصرف شود. مثل موز، لبنیات، گابی، سیب، پنیر، گردو، بستنی، میوه جات خشک توصیه به مصرف غذاهای غنی از پتاسیم مثل پرتقال، موز، آلو، کشمش و...

### اقدامات درمانی

- ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است.
- در صورت داشتن افزایش وزن ، وزن خود را کم کنید.
- واکسیناسیون آنفلوآنزا و پنوموکوک به حفظ سلامتی شما کمک می کند در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج اکسیژن درمانی در خانه به مقدار ۱-۲ لیتر در دقیقه توصیه می شود.