



COPD (تنگی نفس مزمن تنفسی)

تعریف بیماری

نوعی بیماری التهابی ریه می باشد که موجب انسداد مزمن راه هوایی ، بافت ریه و یا هر دو می شود، در نتیجه جریان هوا مسدود شده و تنفس دشوار می شود. بیماری انسداد مزمن ریوی اصطلاحی است که برای انسداد مزمن مجاری هوایی به کار می رود. بروز این بیماری مرتباً در حال افزایش است. مردان بیشتر از زنان دچار این بیماری می شوند.

علائم

- سرفه با یا بدون خلط
- کوتاهی در تنفس
- کمبود انرژی و خستگی
- خس خس کردن
- کبودی لب و ناخن
- تورم قوزک پا
- قفسه سینه بشکته ای شکل

علل شایع

- ✓ اختلالات ژنتیکی
- ✓ عفونت ویروسی
- ✓ مواجهه شغلی با مواد تحریک کننده (مثلاً: آتش نشانان)
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ آلودگی هوا

عوامل خطر

- سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار (به خصوص بزرگسالانی که والدین آنها سیگار می کشیدند).
- بروز ذات الریه ویروسی در اوایل زندگی
- سابقه خانوادگی بیماریهای تنفسی و ریوی و یا حساسیت

عوارض احتمالی

- ✓ کاهش تدریجی کار ریه
- ✓ عفونتهای مکرر
- ✓ اضطراب یا افسردگی
- ✓ پرفشاری خون ریوی
- ✓ اختلال حاد تنفسی

خود مراقبتی

- درمان در منزل معمولاً کافی است، اما اگر عفونت رخ دهد یا علائم بدتر شوند، بستری کردن در بیمارستان ضروری می باشد.
- از قرار گرفتن در معرض دود سیگار و مواد تحریک کننده نیز باید اجتناب شود .
- واکسن آنفلوآنزا برای پیشگیری از ذات الریه ناشی از باکتری پنوموکک سالانه یک بار توصیه می شود.
- با پیشرفت بیماری ممکن است نیاز به اکسیژن وجود داشته باشد.
- بدن هنگام خواب باید حالت شیب دار داشته باشد. برای این کار می توان بالش زیر سر را مقداری بالاتر برد.
- بهتر است هنگام خواب از قرار گرفتن در هوای خشک خودداری شود و در اتاق خواب دستگاه بخور سرد قرار گیرد تا هوا مرطوب باشد، بخور سرد اثر ضد تورمی دارد و از این نظر از بخور گرم بهتر است.
- محرک هایی از قبیل دود دخانیات ، دود غلیظ و هوای پر غبار اغلب به حملات تنگی نفس منجر می شود.



COPD (تنگی نفس مزمن تنفسی)

در برخی افراد مبتلا به آسم، تحریکات روانی (خشم، اضطراب و حتی خوشحالی زیاد) می تواند موجب حمله شود.

انجام تمرینات تنفسی

★ **تنفس دیافراگمی:** یک دست را زیر دنده ها و روی شکم قرار داده و دست دیگر را روی قسمت میانی قفسه سینه و سپس آرام نفس بکشید طوری که شکم بالا بیاید و در حالی که لب ها فشرده است و عضلات شکم منقبض شده نفس خود را خارج کنید. هر یک دقیقه تکرار کنید و بین دوره ها 2 دقیقه استراحت کنید.

★ **تنفس لب غنچه ای:** آهسته و با 3 شماره دم را از طریق بینی انجام دهید و سپس در حالتی که لبها به شکل غنچه است با فشار بازدم انجام دهید و تا عدد 7 بشمارید تا نفس خارج شود.

➤ **روش سرفه موثر:** هر 1 تا 2 ساعت سرفه موثر برای پاکسازی کامل راههای هوایی انجام دهید در وضعیت نیمه نشسته کمی به جلو خم شوید تا بتوانید با قدرت بیشتری سرفه کنید، چند بار به آرامی نفس کشیده و بازدم را با لب های غنچه شده خارج کنید در طی هر بازدم 2 بار سرفه کرده بطوری که عضلات شکم منقبض شوند و با تمام قدرت سرفه نمائید.

➤ **اکسیژن درمانی:** در صورتی که در منزل از اکسیژن استفاده می کنید در صورت بروز علائمی مانند: ناراحتی در زیر جناغ سینه بی قراری، تنگی نفس، ضعف و خستگی و بدتر شدن تنگی نفس حتما به پزشک معالج مراجعه نمایید، زیرا دریافت اکسیژن با غلظت بالا و بیش از 48 ساعت مسمومیت ایجاد می کند.

فعالیت

- ✓ بی تحرکی طولانی مدت باعث افزایش ناتوانی می شود. ورزش و نرمش برای افراد مبتلا به تنگی نفس مفید می باشد.
- ✓ اگر بیماری قلبی شدیدی وجود نداشته باشد، لازم است که بیمار با مشورت پزشک برنامه ورزشی منظمی مانند: پیاده روی را دنبال کند.
- ✓ برای انجام فعالیت هایی که باعث خستگی و تنگی نفس می شود از افراد خانواده خود کمک بگیرید.
- ✓ ورزش کردن برای بیمار در مرحله حاد کار صحیحی نیست ولی در شرایطی که بیماری در کنترل است انجام ورزشهای سبک منعی ندارد ولی باید در هوای پاک انجام شود.
- ✓ ورزش در هوای سرد ممکن است موجب بروز حملات تنگی نفس شود اما با درمان صحیح می توان تنگی نفس ناشی از ورزش را کنترل کرد.
- ✓ در صورت امکان فعالیتها را در حالت نشسته انجام دهید. انجام هرگونه فعالیت را به آهستگی انجام دهید و بین فعالیتها استراحت کنید.
- ✓ اگر از نظر پزشک منعی برای ورزش کردن ندارید، از ورزش های سبک و منظم مثل پیاده روی استفاده کنید.
- ✓ در صورت تنگی نفس، خستگی زیاد، گرفتگی عضلات، عرق سرد، رنگ پریدگی، تهوع و استفراغ حتما ورزش یا فعالیت را متوقف کنید و در صورت عدم بهبودی به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ ممکن است اقدامات دیگری مانند: کار درمانی، باز توانی و فیزیوتراپی نیز توصیه شود.

رژیم غذایی

- روزانه حداقل 8 تا 6 لیوان مایعات بنوشید.
- مواد غذایی پرکالری، پر پروتئین و پر ویتامین (ویتامین ث، اسید فولیک) مثل: میوه و مایعات را بیشتر مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ❖ سیانوز (کبودی دور لب و انتهای انگشتان)، کاهش سطح هوشیاری، سرگیجه، تب و لرز، درد قفسه سینه افزایش یابد، در خلط خون ظاهر شود یا خلط غلیظ شود.

<p>آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) - 1398</p> <ul style="list-style-type: none"> • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش داخلی • Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018 	<p>منابع ::</p> <p>تایید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکبه مظاهری (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>کد پمفلت: A.H/ PE/ IW/ 03</p>		