

بیماری انسداد مزمن ریوی، نوعی اختلال ریوی است که نفس کشیدن را دشوار می‌کند؛ اولین علائم این بیماری گاهی به قدری خفیف است که افراد، آن را به "کهولت سن" نسبت می‌دهند.

علائم بیماری انسداد مزمن ریوی چیست؟

این بیماری می‌تواند مجاری هوایی را مسدود کند که معمولاً هم غیرقابل برگشت هستند. این تغییرات باعث تنگی نفس در فعالیت‌های روزمره، خس‌خس سینه، درد قفسه‌سینه، سرفه مداوم و تولید مخاط زیادی، احساس خستگی، سرماخوردگی یا آنفلوآنزا می‌شود. انسداد مزمن ریوی شدید، فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی، آشپزی، تمیز کردن منزل یا حتی استحمام را دشوار می‌کند. این بیماری باعث افزایش مخاط، همراه با سرفه و تشدید تنگی نفس می‌شود. COPD پیشرفته با تورم ران‌ها یا پاها به علت تجمع مایعات، کاهش وزن، کاهش استقامت عضلات، سردرد صبحگاهی، خاکستری شدن لب‌ها و ناخن‌ها به دلیل پایین آمدن سطح اکسیژن، همراه است.

دارو درمانی

اسپری‌ها باید طبق دستور پزشک مصرف شوند و قبل از مصرف باید آن را تکان داد و بعد از مصرف برای جلوگیری از زخم دهانی و برطرف شدن خشکی دهان باید دهان را شست و شو داد. و از مصرف همزمان چای و قهوه با اسپری‌ها خودداری کرد چون باعث کاهش جذب دارو می‌شود و بهتر است با استفاده از وسیله ای

به نام دمپار از اسپری‌ها استفاده کرد.

داروهای گشاد کننده ریه

اکسیژن درمانی

داروهای رقیق کننده خلط که همگی باید با تجویز پزشک مصرف شوند.

آموزش به بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD)

- 1- ممکن است بیمار به علت تنگی نفس دچار اضطراب شود. که در این صورت پرستار باید کلیه روش‌ها را برای او توضیح داده تا از میزان اضطراب او کاسته شود. چون کاهش اضطراب نیاز به اکسیژن را کمتر می‌کند.
- 2- از جمله نشانه‌های بیماری انسداد ریوی، تنگی نفس و سرفه می‌باشد. به بیمار گفته شود با دیدن هر کدام از این علائم پرستار را آگاه کند.
- 3- کاهش وزن در این بیماری شایع است. پس بیمار باید روزانه وزن خود را چک کند.
- 4- به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه شود، اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد.
- 5- از کشیدن سیگار و قلیان و پپ خودداری شود.
- 6- برای رقیق کردن ترشحات بیمار او را به خوردن مایعات فراوان تشویق کنید.
- 7- در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط پرستار را خبر کنید.
- 8- هنگام آلودگی هوا به بیمار توصیه کنید، از منزل خارج نشود و در معرض هوای گرم و مرطوب قرار نگیرد.

9- از مخدرها و مسکن‌ها استفاده نکنید.

10- به بیمار آموزش دهید تا از قرارگیری در معرض نگرانی‌های عاطفی دوری کند.

11- به بیمار توصیه کنید که فعالیت‌هایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کند.

12- نیازهای تغذیه‌ای بیمار را بررسی کنید و درباره چگونگی برنامه‌های غذایی آموزش داده شود.

13- برای پاک کردن راه هوایی به بیمار گفته شود آرام و به صورت کنترل شده سرفه کند.

14- در مورد میزان اکسیژن مناسب و تعداد مجاز استفاده از آن و خطرات ناشی از کاربرد خودسرانه آن در طی درمان توضیح داده شود.

15- یادآوری به خانواده بیمار در امر مراقبت از بیمار و حفظ نکات بهداشتی او.

16- هنگام استراحت بیمار در تخت به او گفته شود در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود گیرد.

غذاهای مفید برای بیماری COPD

در صورتی که مبتلا به بیماری COPD یا بیماری‌های التهابی مزمن ریه هستید، نیاز به کالری در شما ممکن است بیش از حالت عادی باشد.

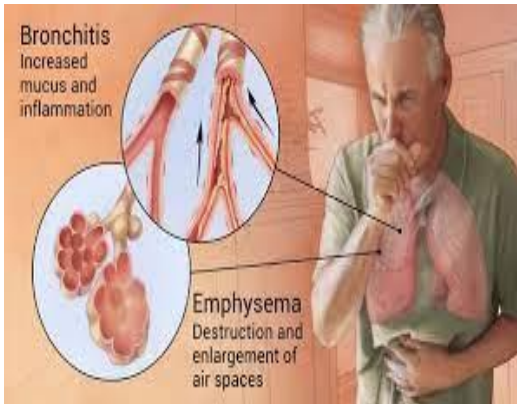


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH - NC - HE 124
تاریخ تدوین: 1400/01
تاریخ ابلاغ: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا
میانه

عنوان: مراقبت در بیماری COPD



تهیه و تنظیم: خدیجه موسی زاده

سمت: پرستار

تحصیلات: کارشناس پرستاری

- 6- چربی های سالم
- 7- دسرهای مغذی
- 8- غلات دوستدار قلب
- 9- غذاهای پروتئین

کدام عوامل در ایجاد بیماری انسداد

مزمن ریوی موثر است؟

این بیماری در افرادی مشاهده می شود که دخانیات مصرف می کنند یا قبلاً مصرف می کردند. خطر ابتلا به این بیماری با هر نخ سیگار افزایش می یابد و افرادی که هر روز بیش از یک پاکت سیگار مصرف می کنند، اغلب به این بیماری مبتلا هستند. عامل مهم دیگری که احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد، استنشاق مواد آلاینده صنعتی به ویژه در محیط های شهری است. البته نقش ژنتیک را هم نباید در ایجاد این بیماری نادیده گرفت؛ چرا که درصد کمی از مبتلایان به آن دارای نوعی نقص ژنتیکی هستند.

منابع:

- راهنمای ملی COPD دستورالعمل
- پیشگیری، تشخیص و درمان
- برونر و سودارث تنفس و تبادلات گازی

2018

آدرس: میانه_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

یک فرد مبتلا به این بیماری ممکن است تا ده برابر یک فرد سالم کالری بسوزاند. بدن ما از غذاها برای تولید انرژی و عملکرد صحیح و مناسب استفاده می کند. از جمله تنفس کردن.

خوردن غذای سالم و پروکاری مسلماً، COPD را درمان نمی کند اما سبب می شود که شما وزن تان را حفظ کنید. همچنین این رژیم سبب می شود که احساس بهتری داشته باشید، بهتر تنفس کنید، بدن تان با عفونت مبارزه کند و میزان انرژی تان را افزایش دهد.

برای شروع این نکات را رعایت کنید:

- * در طول روز 4 تا 6 وعده ی کوچک غذا بخورید. تحمل و خوردن مواد مغذی و دریافت کالری در وعده های کوچک، راحت تر است.
- * به غذای تان گازهای کوچک بزنید و به آرامی غذا بخورید تا از خستگی قبل از اتمام غذا جلوگیری شود.
- 1- غذاهای لبنی منبع بسیار عالی از کلسیم، پروتئین و سایر مواد مغذی هستند.
- ماست به همراه میوه ها میان وعده های بسیار مفیدی هستند.
- اگر شیر را به خوبی تحمل می کنید به جای آب، شیر بخورید.

2- پروتئین ها

3- سبزی های حاوی نشاسته

4- میوه های پروکاری

5- معجون ها