

COPD چیست؟

انسداد حاد ریوی نوعی بیماری است که کارکرد ریه ها و دستگاه تنفسی را به شدت مختل می کند. در افراد مبتلا به این بیماری، عملکرد ریه ها به تدریج کاهش یافته و فرآیند تنفسی و دم و بازدم آنها به اختلال دچار می شود. به گونه ای که کارهای روزمره و عادی زندگی، مانند نرمش صبحگاهی، قدم زدن، خوابیدن و انجام امورخانه به عذابی بزرگ و پر دردسر تبدیل می شود.

این بیماری یک شبه اتفاق نمی افتد، بلکه به تدریج از دهه 40 زندگی افراد آغاز شده و در دهه 60 تا 70 به اوج خود می رسد. آسبیبی که این بیماری به دستگاه تنفسی وارد می کند، غیر قابل بازگشت و دائمی می باشد.

علل و منشا این بیماری از کجاست؟

مهمترین عامل ابتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی سیگار کشیدن می باشد. مصرف سیگار علت 80 تا 90 درصد (موارد) بیماری می باشد. (حتی افراد سیگاری که در حال حاضر سیگار نمی کشند). در برخی از موارد COPD می تواند ناشی از یک اختلال مادرزادی باشد.

سایر عوامل موثر در افزایش ریسک ابتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی عبارتند از:

1. سن
2. سابقه خانوادگی
3. سابقه عفونتهای تنفسی درمان نشده در کودکی
4. آلودگی هوا
5. تماسهای شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات)
6. وزن بالا

علائم بالینی بیماری انسداد ریه

این بیماری با سرفه، تولیدخلط، تنگی نفس شدید به خصوص در زمان فعالیت، تنفس های تند و کوتاه، صداهای اضافه ریوی مثل ویز، تنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص می شود.

دیگر علائم شامل:

افزایش نیاز به صاف کردن گلو، به خصوص پس از بیدار شدن از خواب در صبح

ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر عفونت های تنفسی به شکل مستمر، کمبود انرژی، درد سینه ای

در موارد پیشرفته تر می تواند علائم زیر بروز دهد: ضعف و خستگی، تورم پاها (مچ تا قسمت های بالاتر)، کاهش وزن

* در صورت برخورد با موارد زیر، رسیدگی پزشکی اضطراری خواهد بود:

1. تغییر رنگ ناخن ها به آبی یا خاکستری، که نشانه کاهش اکسیژن خون می باشد.
2. تنگی نفس شدید به شکلی که قادر به صحبت کردن نباشید.
3. احساس گیجی، کلافه بودن و یا غش
4. افزایش ضربان قلب
5. علائم ممکن است با مصرف دخانیات یا برخورد مستمر با دود حاصل از مصرف این مواد از شدت بیشتری برخوردار باشند.

تشخیص بیماری انسدادی مزمن ریه

هنگام معاینه بالینی، پزشک با استفاده از گوشی پزشکی به صدای ریه بیمار هنگام تنفس گوش خواهد داد و بر اساس اطلاعاتی که به دست خواهد آورد، ممکن است آزمایش هایی را نیز برای تشخیص بهتر بیماری، تجویز کند:

1- اسپرومتری یک تست غیرتهاجمی برای ارزیابی عملکرد ریه ها می باشد. در این تست بیمار پس از کشیدن یک نفس عمیق، درون یک لوله که به دستگاه اسپرومتر متصل است می دمد تا عملکرد ریوی وی مورد ارزیابی قرار گیرد.

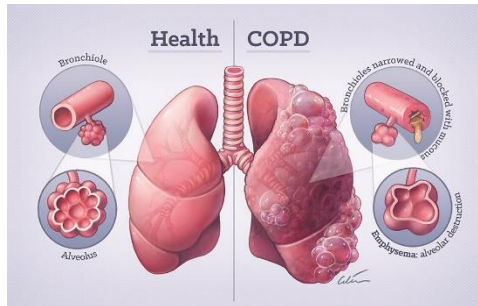
2- استفاده از روشهای تصویربرداری مانند تصویربرداری با اشعه ایکس و CT اسکن نیز در تشخیص COPD موثر می باشد. این روشهای تصویربرداری میتوانند تصاویر دقیقی را از ریه ها، عروق خونی و قلب بیمار تهیه کنند.

3- تست آزمایش گاز موجود در خون سرخرگی با استفاده از گرفتن نمونه خون از سیستم شریانی و اندازه گیری مقدار اکسیژن، کربن دی اکسید و سایر گازهای موجود در آن، انجام می شود.

این تست ها می توانند در تشخیص COPD یا سایر بیماری های تنفسی، مانند آسم، بیماری های مسدودکننده ریه و یا نارسایی های قلبی، به پزشکان کمک کنند.



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین کردکوی



بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD)

واحد آموزش سلامت و بازتوانی قلب

1402

9. فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید.
10. مایعات کافی بنوشید، نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
11. مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید.

تغذیه در بیماران COPD

- مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، و حجم غذا را کاهش دهید.
- غذا های نفاخ (کلم، بادمجان.....) مصرف نکنید.
- از مصرف چای قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.
- میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.
- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است

تهیه کننده: محمدرضا کلبادی نژاد (کارشناسی ارشد پرستاری)

پزشک تایید کننده: دکتر

تلفن: 01734353502-داخلی 5308

وب سایت:

kordkuyheartcenter.goums.ac.ir

کد و شماره سند: 32

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 به حفظ سلامتی شما کمک می کند.
- در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج، اکسیژن درمانی در خانه به مقدار 1-2 لیتر در دقیقه
- مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری ها
- آنتی بیوتیک ها

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی:

1. خواب و استراحت کافی داشته باشید.
2. برای بهبود وضعیت تنفس خود از دم آهسته و بازدم طولانی در حالت خم شده به جلو با لب غنچه ای انجام دهید.
3. از قرار گرفتن در محیط های خیلی گرم و خیلی سرد بپرهیزید.
4. در صورت قرارگرفتن در محیط های سرد از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.
5. کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.
6. لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
7. از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.
8. تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود.