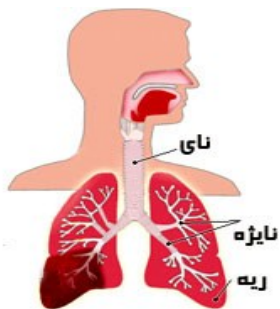




بیمارستان فوق تخصصی آپادانا

بیماری انسدادی مزمن ریه



واحد بهبود کیفیت و اعتباربخشی

A.PAM.SU.06

تنفس دیافراگمی :

یک دست را روی شکم قرار دهید و دست دیگر را در میان قفسه سینه قرار دهید تا جاییکه شکم برآمده شود عمیق و آرام از بینی نفس بکشید. هنگام بازدم شکم را به داخل و به سمت بالا فشار دهید. این عمل را یک دقیقه کامل تکرار کنید سپس دو دقیقه استراحت نمایید. به تدریج زمان کار را ۵ دقیقه و چند نوبت در روز انجام دهید.

تنفس با لبهای فشرده یا تنفس لب غنچه ای :

تا ۳ شماره از بینی نفس بکشید و سپس آهسته در مقابل لب های غنچه شده با انقباض عضلات شکم بازدم را انجام دهید. در حین بازدم با عدد ۷ بشمارید. در حالت راه رفتن دم را با دو قدم از بینی انجام دهید بازدم را از میان لب های فشرده و با ۴ تا ۵ قدم انجام دهید.

استفاده از اکسیژن حین فعالیت و ورزش یا حتی حین خواب باعث بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از عوارض می شود.

تمیز کردن راههای هوایی با سرفه موثر و دریافت مایعات فراوان ، فیزیوتراپی قفسه سینه سرفه مستقیم در دفع ترشحات بسیار موثر است و بصورت یک دم عمیق و آرام سپس نگهداشتن هوا به مدت ۲ یا ۳ ثانیه و بعد از انجام ۲ یا ۳ سرفه پیاپی انجام می شود.

مراقبت از نظر عفونت های تنفسی

در صورت تب ، لرز ، تغییر مشخصات رنگ ، قوام و یا میزان غلط ، افزایش سرفه ، افزایش احساس تنگی نفس و فشردگی ریه و یا خستگی به پزشک مراجعه نماید. اجتناب از ورود به محیط های مختلف با درجه حرارت و رطوبت زیاد

۱۱. در صورت نیاز به اکسیژن در منزل به میزان کم حدود ۲-۱ لیتر در دقیقه استفاده شود.

۱۲. انجام ورزش منظم با استفاده از نوار متحرک، دوچرخه ثابت پیاده روی و سایر ورزشهای مناسب

۱۳. در هنگام استفاده از اکسیژن در صورت علائم بیقراری، اضطراب ، خواب آلودگی ، افزایش ضربان قلب و کبود شدن به پزشک مراجعه نمایند.

۱۴. در هنگام استفاده از اکسیژن از کشیدن سیگار اجتناب کند.

۱۵. انجام تنفس لب غنچه ای و تنفس دیافراگمی

بیماری های انسدادی مزمن ریه (COPD)

بیماری های انسدادی مزمن ریه به بیماریهایی گفته می شود که باعث انسداد مزمن جریان هوا می شوند. این انسداد معمولا غیرقابل برگشت است و شامل برونشیت مزمن و آمفیزم می باشد.

نکته : علائم مربوط به بیماری های مزمن ریه معمولا در میانسالی ظاهر می گردد و شیوع آن با افزایش سن بیشتر می شود .

نکته : شایع ترین علت بیماریهای انسدادی مزمن ریه استعمال دخانیات (کشیدن سیگار) است . بنابراین قابل پیشگیری است.

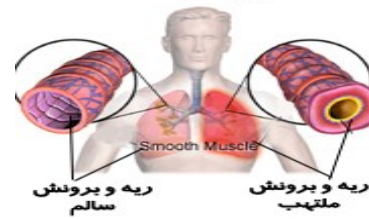


سیگار را برای همیشه ترک کنید.

برونشیت مزمن :

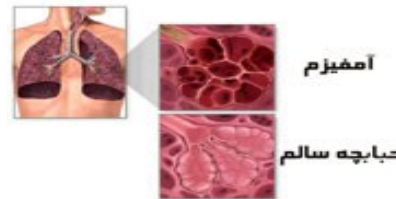
برونشیت مزمن التهاب یک یا چند برونش و گاهی همراه با التهاب نای است که بصورت سرفه همراه با خلط حداقل ۳ ماه در سال و به مدت دو سال پیاپی تعریف می شود.

برونشیت



آمفیزم :

آمفیزم به کاهش خاصیت ارتجاعی ریه و اتساع بیش از حد کیسه های هوایی گفته می شود که در اثر تخریب کیسه های هوایی بوجود می آید. بطوری که حتی دیواره های بین کیسه های هوایی تخریب شده و فضاهای کیسه های هوایی یکی می



عوامل خطر:

عوامل خطر در بیماریهای انسدادی مزمن ریه عوامل ژنتیکی و محیطی هستند.

سیگار کشیدن و در معرض دود سیگار بودن مهم ترین عامل است.

تماس مداوم با گرد و غبار و هوای آلوده

علائم بیماری :

۳ علامت شایع در بیماریهای انسدادی مزمن ریه شامل سرفه ، تولید خلط و تنگی نفس است.

نکات مورد توجه در بیماریهای انسدادی مزمن

ریه :

بیمار باید داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف کند. اجتناب از تماس با مواد محرک ریه در داخل و یا خارج منزل مثل مواد شوینده ، گازها ، گرد و غبار ، دود و عطر

اجتناب از کشیدن سیگار

پوشیدن ماسک در هوای سرد تا حدودی باعث پیشگیری از بیماری های انسدادی مزمن ریه و کند کردن پیشرفت بیماری می شود.

تزریق واکسن آنفلوانزا به صورت سالانه