



مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

بیماری مزمن انسدادی ریه

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده :

خدیجه دهقانیان - کارشناس پرستاری

لیلا نام آور - سوپروایزر آموزش سلامت

تهیه شده : بهار 1404

منبع : برونرو سودارث داخلی و جراحی

تایید شده توسط : دکتر ناصر کشاورز -
متخصص داخلی

بیماری مزمن انسدادی ریه

تعریف: یک بیماری تنفسی قابل پیشگیری، قابل

درمان و با پیشروی آهسته است و ناشی از انسداد

جریان هواست و راه های هوایی، بافت ریه یا هردو را درگیر می کند.

علائم بیماری در میانسالی بروز می کند و با افزایش

سن بیشتر می شود. همراه با واکنش التهابی غیر

طبیعی به ذرات مضر یا گازها است. به دلیل التهاب

و تلاش بدن برای رفع آن، مجاری تنفس تنگ شده

و تغییر پیدا می کند. ترشحات مخاطی افزایش پیدا

می کند و التهاب موجب ضخامت دیواره راه

هوایی، سفت و سخت شدن آن، ترشح چرکی و تنگ

شدن سراسری راه هوایی می شود. جریان هوایی که

فرد تنفس می کند به خصوص در بازدم دچار

محدودیت و کاهش سرعت می شود.

عوامل خطر:

• مهم ترین عامل ایجاد این بیماری در

سرتاسر دنیا سیگار است. (80 تا 90

درصد)

• استنشاق دود سیگار اطرافیان یا در محیط
آلوده به دود قرار گرفتن. (سیگاری

غیرفعال)

• تماس طولانی و شدید با گرد و غبارهای
شغلی و شیمیایی

• آلودگی هوای داخل منزل (استفاده از فر
برای آشپزی، تهویه ضعیف منزل و...)

• یکی دیگر از عوامل نقص ژنتیکی است.

• افزایش سن

• جنس مذکر

• سابقه خانوادگی

• چاقی

• سابقه عفونت های تنفسی در کودکی

علائم بیماری:

این بیماری با سرفه، خلط و تنگی نفس شدید

عمدتاً در حالت فعالیت، تنفس های تیز و کوتاه و

صداهای اضافی ریوی تشخیص داده می شود. و بر

فعالیت های روزانه تاثیر می گذارد. تنفس اضافه

باعث کاهش وزن می گردد.

بیماری انسداد ریه یک بیماری پیشرونده می باشد

و به تدریج باعث اختلال در تنفس در حین

استراحت و نیاز مداوم به اکسیژن پیشرفت می کند.

درمان: هدف از درمان کاهش خطر و نشانه

- ترک سیگار
- دارو (تجویز دارو توسط پزشک)

مراقبت های لازم:

- ❖ بیمار در معرض دود سیگار قرار نگیرد و سیگار مصرف نکند.
- ❖ تهویه مناسب اتاق فرد
- ❖ تمرینات تنفسی
- ❖ افزایش تدریجی فعالیت، تعیین بهترین زمان برای حمام کردن، لباس پوشیدن و سایر فعالیت های روزانه
- ❖ فعالیت های مراقبت از خود: اجتناب از خستگی در استحمام کردن و لباس پوشیدن
- ❖ خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- ❖ بدن سازی: دوچرخه ثابت و قدم زدن
- ❖ اکسیژن درمانی: آموزش در مورد سرعت جریان اکسیژن (3-1 لیتر در دقیقه به صورت متناوب)، مدت درمان و همچنین عدم مصرف سیگار نزدیک اکسیژن هشدار داده شود.
- ❖ تغذیه درمانی: مصرف غذای کم نشاسته و پر پروتئین شامل: شیر، تخم مرغ، پنیر،

گوشت ماهی، آجیل خام و دانه های خشک شده مانند سویا.

- ❖ تعداد وعده های غذایی افزایش یابد و حجم غذای مصرفی در هر وعده کم شود. از مصرف قهوه، الکل، نوشابه، ادویه و نمک خودداری شود. میوه و سبزی خام مصرف شود..
- ❖ عدم تغییر در شیوه زندگی باعث پیشرفت بیماری و بستری شدن دوره ای در بیمارستان و کاهش کمیت زندگی می شود.
- ❖ اقدامات سازگاری: هر عاملی که مانع تنفس طبیعی شود می تواند اضطراب و افسردگی ایجاد کند مثل خستگی و اینکه این بیماری بی امان و طولانی مدت است. اجتناب از قرارگیری در معرض سرما و گرمای زیاد، اجتناب از آلودگی هایی مثل بخارها، دود، گرد و غبار، پودر تالک، ضایعات پنبه و ارتفاع زیاد، و اجتناب از هیجان و موقعیت های تنش زا.
- ❖ ابرای رقیق سازی ترشحات از مایعات به اندازه کافی استفاده کنید.
- ❖ اگر از اسپری استفاده میکنید بعد از آن دهان را با آب بشویید. (رعایت بهداشت دهان ضروری است)

❖ هماهنگی تنفس دیافراگمی با فعالیت

- (برای مثال، راه رفتن و خم شدن)
- ❖ داروهای تجویز شده طبق دستور پزشک مصرف شود و از قطع خودسرانه دارو پرهیز شود.
- ❖ در هوای آلوده از خانه خارج نشوید همچنین در معرض هوای گرم و مرطوب قرار نگیرد.
- ❖ در صورت داشتن اضافه وزن حتما وزن خود را کم کنید.
- ❖ با واکسیناسیون آنفلوآنزا به حفظ سلامتی خود کمک کنید.
- ❖ مراجعه دوره ای به پزشک معالج داشته باشید.