

### بسمه تعالی

بیماری مزمن انسداد ریه شامل طیف وسیعی از بیماری های ریوی از جمله آمفیزم، برونشیت مزمن و آسم برگشت ناپذیر می باشد. قرارگیری در معرض دود دخانیات، گردوغبار و مواد شیمیایی، دود و سوخت های در حال اشتعال در کنار عوامل ژنتیکی و فاکتورهای مرتبط با سن می تواند منجر به بروز بیماری مزمن انسدادی ریه شود.

### علائم و نشانه ها :

افزایش تنگی نفس، سرفه های مداوم، خس خس سینه و احساس تنگی در قفسه سینه است. درحالیکه این بیماری هنوز یک بیماری غیرقابل درمان است، اما چندین راه برای کنترل و مدیریت آن و بهبود تنفس وجود دارد.



اولین راه پیشگیری و درمان ناراحتی های تنفسی ترک استعمال دخانیات است. رژیم غذایی نقش خاصی در کنترل موثر این بیماری دارد. بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریه باید از مصرف گوشت های فرآوری شده، غذاهای پرنمک، محصولات لبنی، سبزیجات نظیر انواع کلم، و غذاهای سرخ شده پرهیز کنند.

### تغذیه :

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 آرامی غذا بخورید تا از خستگی قبل از اتمام غذا جلوگیری شود.

در بیماران دچار گرفتگی های شدید تنفسی به جهت پیشگیری از عوارض قلبی ریوی از پرخوری و مصرف وعده های پر حجم پرهیز شود. از وعده های غذایی پرپروتئین شامل: تخم مرغ، گوشت بدون چربی، انواع ماهی و مرغ و حبوبات عدس، ماش، لوبیو... استفاده شود.

دریافت اسیدهای چرب امگا 3 و ویتامین D افزایش یابد زیرا خاصیت ضدالتهابی داشته و به بهبود علائم کمک می کند. مانند: ماهی های چرب، ماهی آزاد، ماهی تن، خال مخالی، گردو، روغن کانولا و جوانه گندم.

روزانه از انواع سبزیجات تازه و سالم شامل : سیب زمینی، هویج، کاهو، سبزی خوردن، ذرت، نخودفرنگی همراه غذا یا داخل سوپ و آش استفاده شود. از مصرف سبزیجات نفاخ و حساسیت زا (آلرژن) مانند: کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، سیر و پیاز خام، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل سبز و دلمه ای و همچنین غذاهای تند و پرچاشنی و ترشیجات خودداری گردد.

مصرف غذاهایی مانند: سبزیجات برگ سبز و غلات سبوسدار، مغزها و دانه های روغنی مانند گردو، پسته، بادام، کنجد و روغن های گیاهی مانند کانولا، زیتون و جوانه گندم توصیه می شود.

در طول روز از میان وعده های سالم شامل: میوه های خشک، مغزهای خام، میوه های تازه و آبمیوه های

طبیعی استفاده شود. مایعات به رقیق شدن ترشحات مسیر هوایی و خروج آنها کمک می کند؛ لذا در طول روز آب و مایعات فراوان بنوشید. مصرف منابع حاوی کافئین مانند: چای غلیظ و پررنگ، قهوه و نوشابه به علت تشدید علائم محدود شوند. به منظور حفظ و کنترل وزن و تناسب اندام، داشتن فعالیت بدنی سبک بصورت روزانه و همچنین رعایت تعادل و تنوع در وعده ها و گروه های غذایی توصیه می گردد.



**درمان:** توصیه می شود که هرگز مصرف دارو را قطع نکنید و بدون تجویز پزشک داروی خود را کم یا زیاد نکنید.

بسته به نظر پزشک ممکن است اسپری هایی مانند سالبوتامول، آتروونت و داروهای ضد التهاب (کورتون) تجویز گردد.

در صورت وجود حساسیت دارویی حتما پزشک خود را مطلع نمایید.

اکسیژن کیفیت زندگی را بهبود می بخشد و باعث افزایش طول عمر می گردد. در صورت احساس تنگی نفس



## بیماریهای مزمن انسدادی ریه



### کار گروه آموزش به بیمار بخشهای داخلی

کد سند: EM-EP-36

تاریخ تدوین: 1401

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

راه هوایی هم ممکن است دیده شود در صورت بروز  
علائم شدید حتماً به اورژانس مراجعه نمایید یا با 115  
تماس بگیرید.

**خود مراقبتی:** تنفس لب غنچه ای و دیافراگمی بسیار

کمک کننده خواهد بود

**لب غنچه ای:** باعث کنترل تعداد و عمق تنفس می  
شود. تنفس را از راه بینی انجام دهید و در حالیکه لب ها  
به حالت غنچه در آمده است بازدم را به آهستگی انجام  
دهید

**دیافراگمی:** به کاهش تعداد تنفس و افزایش عمق تنفس  
کمک می کند. در این روش یک دست روی شکم زیر دنده  
ها قرار گیرد و دست دیگر روی قسمت میانی سینه  
باشد، سپس تنفس عمیق و آهسته از راه بینی انجام شود  
تا جایی که امکان دارد همزمان با دم، شکم بالا بیاید و  
نفس خود را در حالی که لبها فشرده است از راه دهان  
خارج کند.

**سرفه موثر:** دم آهسته و عمیق انجام دهید و سپس نفس  
خود را چند ثانیه نگه دارید و همزمان با بازدم دو یا سه  
سرفه انجام دهید

منبع: درسنامه پرستاری برونر سوارث، مدلاین پلاس



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

حداکثر تا 3 لیتر استفاده کنید. استفاده از جریان بالاتر از  
سه لیتر به شما آسیب میرساند.

در صورت عفونت های شدید ممکن است آنتی بیوتیک هم  
تجویز گردد.

داروهای مصرفی ممکن است عوارضی به دنبال داشته  
باشند از جمله عوارض دارویی می توان به احساس لرز

، تپش قلب، سردرد، گرفتگی عضلات، خشکی دهان و  
تاری دید، افزایش وزن، تهوع و... اشاره کرد. پس از  
استفاده از اسپری حتماً با آب دهانشویه کنید

**خواب و استراحت و فعالیت:** استراحت کافی به میزان 8

ساعت در شبانه روز توصیه میشود و هنگام خواب سر به  
میزان 30 درجه بالا قرار گیرد. استفاده از وسایل کمکی  
جهت راه رفتن کمک کننده است در طول فعالیت فیزیکی  
بهتر است کپسول اکسیژن سبک و قابل حمل به همراه  
داشته باشید و جهت جلوگیری از تنگی نفس بین فعالیت  
ها استراحت کنید. از رفتن به ارتفاعات پرهیزید چون  
باعث افزایش تنگی نفس می شود.

سیگار کشیدن سبب ایجاد آسیب دائمی به ریه ها و  
افزایش نیاز به اکسیژن، افزایش ترشحات و کاهش  
ظرفیت ریه می شود ادامه مصرف سیگار شدت  
بیماری، تعداد موارد بستری و میزان مرگ و میر ناشی  
از آن را افزایش می دهد. برای پیشگیری از بیوست از  
رژیم پر فیبر و مایعات استفاده کنید.

درد قفسه سینه به ویژه اگر با تپش قلب همراه باشد  
، بیقراری، وجود لخته خون در خلط، بی اشتها و تنگی  
نفس. واکنشهای آلرژیک مانند تورم صورت، دهان، لب و