

خود مراقبتی

- از پتو و بالش پرز دار استفاده نکنید.
- هنگام استراحت سر به اندازه ۳ - ۲ بالش بالاتر قرار گیرد (هرگز صاف نخوابید)
- از نگهداری حیوانات خانگی در محیط منزل اجتناب کنید
- در محیط های شلوغ و عمومی از ماسک استفاده کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.
- همزمان با مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک از داروهای گیاهی خودسرانه استفاده نکنید
- در صورت تنگی نفس توصیه میشود اکسیژن بخصوص در شب در دسترس باشد.



بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر

بیماری انسدادی مزمن ریه



- از افرادی که عفونت تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند دوری کنید.
 - شما و افرادی که با آنها زندگی می کنید باید هر پاییز واکسن آنفولانزا بزنید. از پزشک خود در مورد واکسن سوال کنید.
- تکنیک تنفسی لب غنچه ای**
۱. به آرامی از طریق بینی نفس بکشید تا زمانی که احساس کنید ریه های شما پر از هوا شده است.
 ۲. لب هایتان را بصورت غنچه ای جمع کنید.
 ۳. در حین نگه داشتن هوا به آرامی بازدم را انجام دهید. ریه های خود را مجبور به تخلیه نکنید. زمان بازدم طولانی تر از دم باشد.
- یادگیری نحوه دم از طریق بینی و بازدم آهسته از طریق لب می تواند برای کاهش تنگی نفس در هنگام انجام یک فعالیت بدنی و کاهش تنش کمک کننده باشد.

تهیه شده توسط کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی - جراحی

Phone: 02331819413
15khordadhos.semums.ac.ir

کد پمفلت : Hos-pam-Inter-3

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۲/۱۲/۱

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۴/۱۲/۱

بیماری انسدادی مزمن ریو یک بیماری ریوی ناهمگن و پیشرونده است که موجب انسداد راه هوایی کوچک و بزرگ شده که با علائم مزمن تنفسی (تنگی نفس، سرفه، خلط) به دلیل ناهنجاری های مجاری هوایی ویا آلوئول ها مشخص می شود که به مرور تنفس کامل را مشکل میکند و حتی میتواند باعث مرگ بیمار شود . این بیماری ماهیت پیشرونده دارد و با گذشت زمان مجاری هوایی را تنگ و به آلوئول ها که در آنها اکسیژن جذب جریان خون می شود صدمه می زند.

❖ دود سیگار آلاینده اولیه و عامل اصلی COPD است .

آلودگی هوا، گرد و غبار شغلی، مواد شیمیایی و سموم ، آسم ، عفونت های تنفسی و اضطراب از عوامل دیگر میباشند.

علائم بیماری

تنگی نفس کوششی به خصوص در حین فعالیت
خس خس سینه
سرفه های مزمن که ممکن است خلط ایجاد کنند و این خلط شفاف ، سفید ، زرد و یا سبزرنگ باشد.
عفونت های تنفسی مکرر
خستگی و کمبود انرژی
کاهش ناخواسته وزن
تورم در مچ پا یا ساق پا
اتساع قفسه سینه (قفسه سینه بشکه ای)

چگونه سیگار و سایر آلاینده ها ممکن است به آلوئول شما آسیب برساند؟

لوله های برونش به لوله های کوچک تر و کوچک تری منشعب می شوند که به میلیون ها کیسه هوای کوچک به نام آلوئول ختم می شوند. تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن در آلوئول ها انجام می شود. هنگامی که آلوئول شما آسیب دیده یا از بین می رود، خاصیت ارتجاعی ریو از بین می رود. تبادل اکسیژن و دی

اکسید کربن برای ریو ها دشوار می شود و اکسیژن کمتری وارد بدن شما می شود. ریو های شما به طور کامل خالی نمی شود و هوا به دام می افتد.

چگونه از عواملی که علائم COPD را تشدید می کنند اجتناب کنیم ؟

آلاینده های داخل ساختمان، دود سیگار ، محصولات پاک کننده خانگی ، بوهای تند ، آلاینده های فضای باز ، دود آگروز، دود گاز، احساسات ، خشم ، اضطراب ، فشار ، تغییرات دما ، گرمای شدید یا سرما ، باد، رطوبت ، عفونت های تنفسی ، سرماخوردگی ، برونشیت ، ذات الریه

