

۴. ورزش:

ورزش به بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی کمک می‌کند تا کارهای بیشتری انجام داده و کیفیت زندگی بهتری داشته باشند. پیاده روی برای این منظور بسیار عالی است. فیزیوتراپ‌ها می‌توانند تمرینات ساده ای را پیشنهاد کنند و همچنین می‌توانند به بیماران یک تکنیک خوب تنفس را بیاموزند.

۵. اکسیژن درمانی:

درمان با اکسیژن ممکن است برای بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی و شدید و دارای مقادیر کم اکسیژن خون مناسب باشد.

۶. عمل جراحی:

در موارد مقاوم به درمان دارویی، عمل جراحی می‌تواند برای بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی، شدید جهت برداشتن بافت آسیب دیده گزینه مناسبی باشد.

توصیه های مهم برای بیماران مبتلا به بیماری ریوی:

* هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و از قرار گرفتن در معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.

* با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند، در تماس نباشید.

* به بهداشت فردی توجه خاص داشته باشید.

* از کارهایی مثل فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن و فعالیت‌های بدنی که باعث حملات سرفه می‌شود، خودداری کنید.



- * از دستگاه‌های بخور سرد جهت رطوبت هوا استفاده کنید.
- * تحرک داشته باشید و از استراحت مطلق بپرهیزید.
- * از شرایط استرس و اختلالات هیجانی دوری کنید.
- * در صورت بروز هر گونه مشکل سلامتی، خود درمانی نکنید و تحت نظر پزشک باشید.

* در موارد شدت بیماری از کپسول اکسیژن به روشی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید.

* فعالیت خود را طوری تنظیم کنید که دچار تنگی نفس و خستگی نشوید.

* مصرف مایعات را به ۸ تا ۱۰ لیوان در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شود



منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۶-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۳

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش اورژانس عدالتیان - واحد آموزش سلامت

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD) تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیماری انسدادی مزمن ریوی چیست؟

شما مبتلا به بیماری هستید که آن را بیماری انسدادی مزمن ریوی یا COPD می نامند و به این دلیل است که عملکرد ریه های شما مختل شده است. مهمترین علت این بیماری مصرف سیگار است. ریه ها در این حالت ملتهب شده و مجاری هوا تنگ می گردد و در نتیجه موجب می شود تنفس دشوارتر گردد و اغلب با افزایش ایجاد خلط همراه است.

کیسه های هوایی (آلوئول ها) که در آنها اکسیژن جذب جریان خون می شود نیز صدمه می بینند.

بسیاری از افراد سیگاری مبتلا به این بیماری پنهان هستند. آسیب وارد شده به بافت ریه غیرقابل برگشت است.

بیماری انسدادی مزمن ریوی چگونه تشخیص داده می شود؟

۱- تشخیص از روی علائم فرد

-تنگی نفس:

شایعترین علامت اولیه تنگی نفس است. این علائم به آرامی رخ داده و بطور معمول برای اولین بار پس از فعالیت جسمی سنگین مشاهده می شود.



با گذشت زمان این تنگی نفس پس از فعالیت های جسمی معمولی نیز رخ می دهد.

-سرفه:

سرفه نیز یک علامت شایع دیگر است. سرفه اغلب درهنگام صبح بدتر بوده و می تواند باعث تولید خلط زیادی شود. این خلط معمولا سفید یا خاکستری رنگ است. اگر رنگ آن سبز یا قهوه ای باشد میتواند آنرا نشانه ای عفونت دانست.

بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریوی اغلب تشدید بیماری طولانی مدت و مکرری دارند. این امر باعث تشدید تنگی نفس، سرفه و تولید خلط می شود.

۲- تشخیص با استفاده از اسپیرومتری:

انجام آزمایش عملکرد ریه برای تشخیص بیماری انسدادی مزمن ریوی ضروری است.

این اقدام را می توانید طبق نظر پزشک در مرکز درمانی انجام دهید. این تست بطور کلی توسط یک پرستار آموزش دیده انجام می شود.

فرد به دفعات در لوله ای متصل به دستگاهی که حجم ریه فرد را اندازه گیری می کند می دمد. سپس پزشک می تواند نتایج را ارزیابی کرده و ببیند بیماری در چه مرحله ای است.

مهمترین شکایت بیماران، تنگی نفس و احساس خفگی است. با پیشرفت بیماری ناتوانی بیماران در انجام کارهای روزمره بیشتر می شود و بیمار حتی با فعالیت های ساده زندگی به نفس نفس می افتد و دچار خستگی زودرس می شود.



این بیماری چگونه درمان می شود؟

۱. ترک سیگار:

مهمترین درمان برای این بیماری ترک سیگار است. در صورت ترک سیگار حالتان بهتر می شود و وضعیت بیماری شما رو به بهبود خواهد بود.

به خاطر داشته باشید ترک سیگار همیشه به نفع شماست.

۲. دارو درمانی: این موارد حتما می بایست به صلاح دید و تجویز پزشک معالج باشد.

-داروهای بازکننده برونش ها: مهمترین درمان برای بیماری مزمن انسدادی ریه محسوب می شوند. این داروها تنگی نفس را کاهش داده و تأثیر آنها می تواند کوتاه یا طولانی مدت باشد.

-داروهای ضد التهاب: داروهای ضد التهاب عموما کورتیکواستروئیدها بوده و بصورت اسپری های تنفسی مورد استفاده قرار می گیرند.

استروئیدهای استنشاقی برای آسم بسیار مؤثر است و ممکن است برای برخی از بیماران مبتلا به این بیماری و به خصوص برای کسانی که شدت بیماری در آنها بالاست و تشدید بیماری آنها به دفعات صورت می گیرد مفید باشد.

۳. واکسیناسیون:

بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه باید هر سال واکسن آنفلوانزا و تا قبل از سن ۸۰ سالگی هر ۵ سال با دستور پزشک واکسن پنوموکوک را تزریق کنند.

