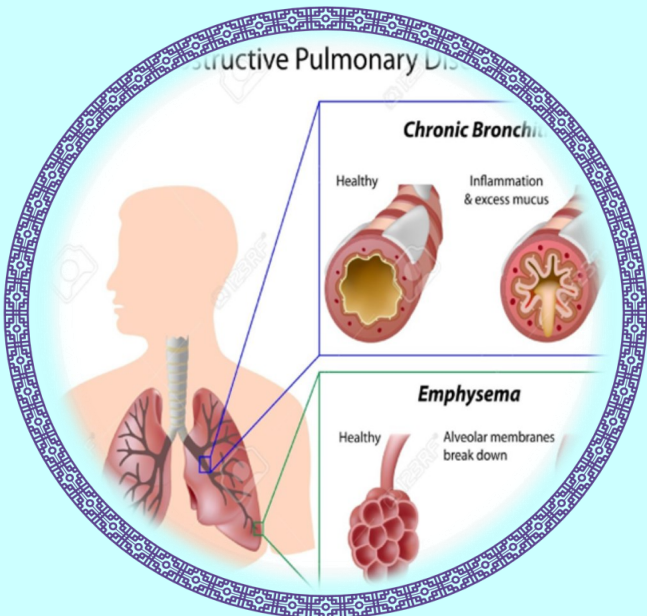




Bohlool Hospital

نارسایی مزمن تنفسی

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش ICU

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

◀ کپسول را در مجاورت وسایل گرمایشی و مواد اشتعال زا قرار ندهید و از روشن کردن کبریت و سیگار در اطراف کپسول خودداری کنید.

◀ با توجه به محدود بودن ظرفیت کپسول اکسیژن (۳-۴ ساعت) قبل از اتمام کپسول نسبت به تامین اکسیژن اقدام کنید. توجه داشته باشید هرچه میزان اکسیژن خروجی بیشتر تنظیم شود، کپسول زودتر خالی می شود.

◀ با مشاهده عقربه مانومتر از پر یا خالی بودن کپسول مطمئن شوید. (بین عدد ۱۰۰ تا ۱۴۰ بار)

◀ مراقب باشید لوله ماسک اکسیژن (کانولا) به صورت طولانی مدت و پیوسته روی لاله گوش قرار نگیرد چون باعث زخم می شود.

◀ در صورت نیاز مداوم به اکسیژن، بهتر است دستگاه اکسیژن ساز تهیه شود و در منزل به راحتی استفاده نمایید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید: تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط،

افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها، تب

منبع: <https://www.mayoclinic.org>

شماره تماس: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۴

داخلی ۱۸۰۱

آدرس وبسایت: Www.bohlool.gmu.ac.ir

جهت کسب اطلاعات بیشتر، بارکدها را با تلفن همراه خود اسکن نمایید.



تغذیه:

◀ مواد غذایی کم کربوهیدرات و پرپروتئین مصرف کنید.
◀ تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، و حجم غذا را کاهش دهید.

◀ غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان...) مصرف نکنید.

◀ از مصرف چای قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.

◀ میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.

◀ مایعات کافی بنوشید. نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.

توصیه هایی در مورد کپسول اکسیژن در منزل:

◀ میزان اکسیژن دریافتی بستگی به نظر پزشک معالج دارد.

◀ هرگز روغن، مواد ضدعفونی کننده دارای گلیسرین به محل اتصال شیر کپسول اکسیژن برخورد نکنند، زیرا موجب انفجار می شود.

◀ کپسول اکسیژن را در جای خود محکم کنید، افتادن کپسول اکسیژن مخاطراتی دارد.



انسداد مزمن ریوی نوعی بیماری است که کارکرد ریه ها و دستگاه تنفسی را به شدت مختل می کند.

در افراد مبتلا به این بیماری، عملکرد ریه ها به تدریج کاهش یافته و فرآیند تنفسی و دم و بازدم آنها به اختلال دچار می شود.

به گونه ای که کارهای روزمره و عادی زندگی، مانند نرمش صبحگاهی، قدم زدن، خوابیدن و انجام امور خانه به عذابی بزرگ و پر دردسر تبدیل می شود.

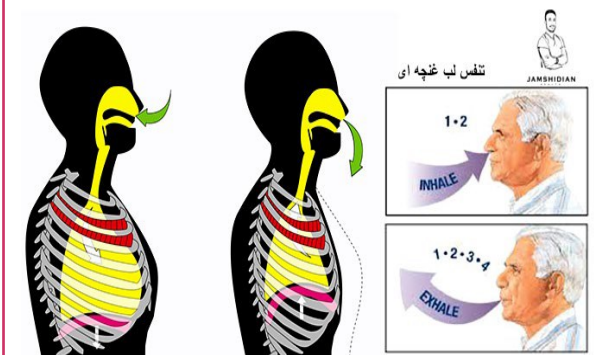
این بیماری یک شبه اتفاق نمی افتد، بلکه به تدریج از دهه ۴۰ افراد زندگی آغاز شده و در دهه ۶۰ تا ۷۰ به اوج خود میرسد. آسپیری که این بیماری به دستگاه تنفسی وارد می کند، غیر قابل بازگشت و دائمی می باشد.

علل و منشاء بیماری انسداد مزمن ریوی از کجاست؟

مهمترین عامل ابتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی سیگار کشیدن می باشد.

مصرف سیگار علت ۸۰ تا ۹۰ درصد (موارد) بیماری می باشد. (حتی افراد سیگاری که در حال حاضر سیگار نمی کشند).

در برخی از موارد COPD می تواند ناشی از یک اختلال مادرزادی باشد.



سایر عوامل موثر در افزایش ریسک ابتلا به

بیماری انسداد مزمن ریوی عبارتند از:

← سن

← سابقه خانوادگی

← سابقه عفونت های تنفسی درمان نشده در کودکی

← آلودگی هوا

← تماس های شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات)

← وزن بالا

علائم بالینی بیماری انسداد ریه

این بیماری با سرفه، تولید خلط، تنگی نفس شدید بخصوص در زمان فعالیت، تنفس های تند و کوتاه، صداهای اضافه ریوی مثل ویز، تنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص می شود.

دیگر علائم شامل :

افزایش نیاز به صاف کردن گلو، به خصوص پس از بیدار شدن از خواب در صبح ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر عفونت های تنفسی به شکل مستمر، کمبود انرژی، درد سینه ای، در موارد پیشرفته تر می تواند علائم زیر بروز دهد:

ضعف و خستگی، تورم پاها، کاهش وزن

در صورت برخورد با موارد زیر، رسیدگی پزشکی

اضطراری خواهد بود:

تغییر رنگ ناخن ها به آبی یا خاکستری، که نشانه کاهش اکسیژن خون می باشد.

تنگی نفس شدید به شکلی که قادر به صحبت کردن نباشید. احساس گیجی، کلافه بودن و یا غش، افزایش ضربان قلب علائم ممکن است با مصرف دخانیات یا برخورد مستمر با دود حاصل از مصرف این مواد از شدت بیشتری برخوردار باشند.

اقدامات درمانی:

← ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری است .

← در صورت داشتن افزایش وزن، وزن خود را کم کنید. واکسیناسیون آنفلوآنزا که به حفظ سلامتی شما کمک می کند .

← در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج، اکسیژن درمانی در خانه به مقدار ۲-۱ لیتر در دقیقه

← مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری ها، آنتی بیوتیک ها

چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی:

← خواب و استراحت کافی داشته باشید.

← برای بهبود وضعیت تنفس خود از دم آهسته و بازدم طولانی در حالت خم شده به جلو با لب غنچه ای انجام دهید.

← از قرار گرفتن در محیط های خیلی گرم و خیلی سرد بپرهیزید. در صورت قرار گرفتن در محیط های سرد، از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.

← کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.

← لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

← از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.

← تمرینات ورزشی ساده را شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود.

← فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید.

← از قرار گرفتن در محیط های شلوغ بپرهیز کنید.

← مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید

← رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.