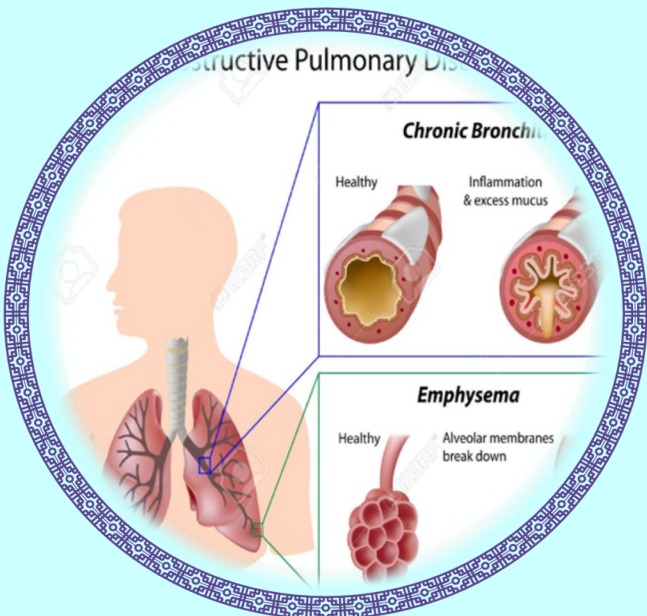




Bohlool Hospital

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

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

چه زمانی به بیمارستان مراجعه کنیم؟

- ≡ تنفس بسیار سخت حتی با اسپری و اکسیژن
- ≡ تغییر سطح هوشیاری (گیجی، عدم پاسخگویی
- ≡ خلط خونی یا سبز رنگ
- ≡ ناتوانی در خوردن یا آشامیدن

منبع: <https://www.mayoclinic.org>
<https://chat.deepseek.com/>

شماره تماس: ۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۳
داخلی ۱۸۰۱

آدرس وبسایت: Wwww.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، 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.

اقدامات اولیه برای بیمار بدحال COPD

۱. وضعیت دهی بیمار

نیمه نشسته (با زاویه ۴۵ درجه) برای بهبود تنفس و استفاده از بالش های اضافه برای حمایت از بازوها و کاهش فشار روی دیافراگم

۲. اکسیژن رسانی

در صورت استفاده از اکسیژن خانگی:

دوز تجویز شده توسط پزشک را رعایت کنید (معمولاً ۱-۲ لیتر در دقیقه).

هشدار: اکسیژن زیاد در برخی بیماران COPD خطرناک است!

۳. کمک به سرفه و تخلیه خلط

نوشیدن آب گرم برای رقیق کردن خلط
تمرینات تنفسی (تنفس با لب های جمع شده)
فیزیوتراپی قفسه سینه (در صورت آموزش دیدن)

۴. مدیریت داروها

- ≡ اسپری های نجات (مثل سالبوتامول): هر ۴-۶ ساعت در صورت نیاز
- ≡ کورتون های خوراکی (در صورت تجویز پزشک برای حملات حاد)
- ≡ آنتی بیوتیک (اگر عفونت ریوی وجود دارد)

نارسایی مزمن تنفسی ک بیماری پیشرونده ریوی است که باعث تنگی نفس، سرفه مزمن و تولید خلط می‌شود.

دو نوع اصلی آن عبارتند از:

≡ برونشیت مزمن (التهاب مجاری تنفسی)

≡ امفیزم (تخریب کیسه‌های هوایی ریه)

علت اصلی این بیماری:

مصرف سیگار یا قرارگیری طولانی‌مدت در معرض آلاینده‌ها (گردوغبار، دود).

سایر عوامل موثر در افزایش ریسک ابتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی عبارتند از:

≡ سن

≡ سابقه خانوادگی

≡ سابقه عفونت‌های تنفسی درمان نشده در کودکی

≡ آلودگی هوا

≡ تماس‌های 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، تنفس‌های تند و کوتاه، صداهای اضافه ریوی مثل ویز، تنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص می‌شود.

دیگر علائم شامل :

≡ افزایش نیاز به صاف کردن گلو، به خصوص پس از بیدار شدن از خواب

≡ ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر عفونت‌های 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

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 می‌کند .

≡ 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 اسپری‌های گشاد کننده برونش، کورتون ها ، آنتی بیوتیک ها

≡ حتماً نحوه کار با اسپری تنفسی و دمیار را بیاموزید.

≡ مصرف صحیح اسپری در درمان بسیار اهمیت دارد.

≡ این بیماری درمان قطعی ندارد، اما با مدیریت صحیح می‌توان کیفیت زندگی را بهبود بخشید.

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

≡ حفظ وزن مناسب: چاقی تنفس را سخت تر می‌کند.

≡ رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

