

عوامل خطر :

۱-سیگار : که به عنوان مهم ترین عامل ایجاد COPD شناخته شده است .

۲-عواملی مثل سابقه خانوادگی , سن , جنس (مذکر) , سابقه خانوادگی آلرژی یا بیماری تنفسی و عفونت های مزمن دستگاه تنفسی .

۳-عوامل و فاکتورهای محیطی مثل آلودگی هواو تماس های شغلی مثل کار در معادن ذغال سنگ , طلاو صنایع منسوجات و پنبه (به دلیل در تماس بودن با گرد و غبار ناشی از آن)-



۳

علائم بیماری :

سرفه , خلط , تنگی نفس شدید (عموماً" در زمان فعالیت) ,خس خس و احساس فشار روی قفسه سینه , تنفس های تند و کوتاه , صداهای اضافی ریه مثل ویز , خستگی , بی قراری , بی اشتهاپی و کاهش وزن , سرفه مداوم , خواب آلودگی , سیانوز محیطی و چماقی شدن انگشتان وتنگی نفس حین غذا خوردن , که معمولاً" در ابتدا علائم بی سر و صدا است و بتدریج پیشرفت می کند .

بیماری روی فعالیت های روزانه شما تاثیر گذاشته و فعالیت های شما را کم می کند , همچنین تنفس های اضافی باعث کاهش وزن بیمار می شودد .

روش های تشخیص بیماری :

شرح حال بیمار

تست های عملکرد ریه مثل اسپرومتری

عکس قفسه سینه

سی تی اسکن از ریه ها

۲

تعریف :بیماری مزمن انسدادی ریه نوعی تنگی

منتشر در راههای هوایی است که مقاومت در برابر عبور هوا را بالا می برد .بیماری هایی مثل برونشیت مزمن , آمفیزم و آسم در گروه بیماری های مزمن انسدادی ریه قرار می گیرند .بیماری در میانسالی علامت دار می شود ولی شیوع آن با بالا رفتن سن , افزایش می یابد .



تنفس افراد مبتلا به بیماری های انسدادی مزمن ریه سطحی و کم عمق است .تنفس های بیمار سخت بوده و نیاز به تلاش زیادی دارد که باعث خستگی و ضعف شدید بیمار می شود .

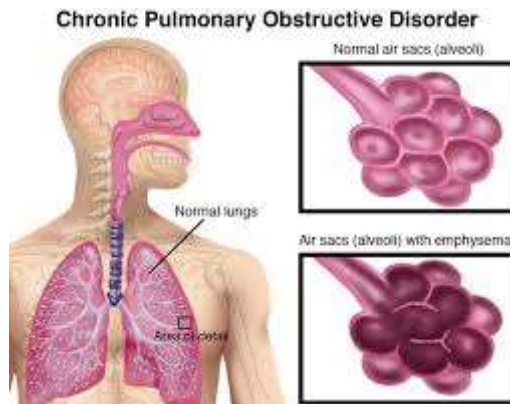
۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۴

سایت بیمارستان:
<http://shohada.lums.ac.ir>

۲- فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید که بتدریج این فعالیت ها را افزایش دهید .

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

۴- لازم است که اتاق شما تهویه مناسب و مطبوع داشته باشد .

۵- برای رقیق کردن ترشحات ریوی ، مایعات کافی بنوشید (۲-۳ لیتر ، مگر در موارد منع مصرف)

۶- هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و در معرض هوای گرم و مرطوب قرار نگیرید .

۷- کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید .

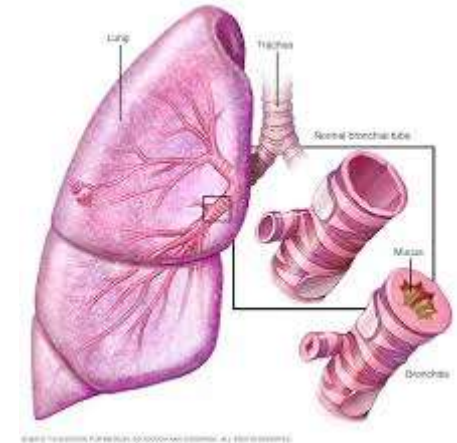
۸- به علت احتمال بروز تنگی نفس توصیه می شود اکسیژن بخصوص در شب در دسترس باشد

۹- انجام فیزیوتراپی و کار درمانی توصیه می شود .

۱۰- خواب و استراحت کافی داشته باشید .

منابع :

هند بوك آموزش به بیمار , ویرایش سوم , ماری ,ام , کانابو



درمان :

۱- مصرف اکسیژن مداوم

۲- قطع مصرف سیگار

۳- فیزیوتراپی قفسه سینه

۴- عمل جراحی پیوند ریه و برداشتن ریه (البته در بیمارانی که آمفیزم دارند و فقط قسمتی از ریه درگیر است)

آموزش به بیمار :

۱- از کشیدن سیگار , قلیان و پپ خودداری کنید .