



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## بیماری انسداد ریه



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0055

عنوان	بیماری انسداد ریه
تهیه کننده	گروه آموزش
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر کیمیا صدیقی - متخصص داخلی	

-تنفس لب غنچه ای توسط پرستار آموزش داده شود تا در زمان تنگی نفس از این روش استفاده کنید.

- روش صحیح استفاده از داروهای اسپری را یاد بگیرید.



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



-تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش دهید ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

-افرادی که داروی تنوفیلین مصرف می کنند باید توجه داشته باشند که مصرف سیگار با دارو تداخل ایجاد می کند و نباید استفاده شود.

-غذای نفاخ مصرف نکنید.



“سالم و تندرست باشید”

منبع

مترجم کاشانی، فهیمه. هاشمی، مریم السادات. ۱۳۹۸، برونر و سوارث (۲۰۱۸) تنفس و تبادلات گازی، انتشارات حیدری، ویرایش چهاردهم.



## بیمار باید بداند

-از جاهای شلوغ و افراد بیمار (افراد مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا) دوری کنید.

-سیگار نکشید.

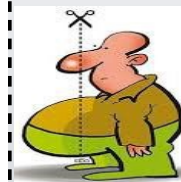


-خواب و استراحت کافی داشته باشید.



-هر سال واکسن آنفلوآنزا تزریق کنید.

-در صورت داشتن اضافه وزن، وزن خود را کم کنید.



-از دستگاه های تصفیه هوا در خانه و یا تهویه مطبوع وقتی مواد حساسیت زا در هوا موجود است استفاده کنید.

-معاینات دوره ای دهان و دندان انجام شود.

-بیمار و خانواده باید از نحوه صحیح فیزیوتراپی قفسه سینه و روش های تنفس عمیق و سرفه مؤثر برای بهبود تهویه و خارج ساختن ترشحات آگاهی داشته باشند.

-مراجعات دوره ای منظم به پزشک معالج خود داشته باشید.



## تعریف بیماری

تنگی راه هوایی در اثر افزایش غلظت ترشحات و تورم راه هوایی. افراد مبتلا علائم سرفه پایدار، تولید خلط، عفونت تنفسی و کوتاه شدن تنفس را دارند این حالت بطور کامل برگشت پذیر نیست و ممکن است بدلیل کمبود اکسیژن رنگ لب‌ها و ناخن بیمار سیاه شود و نیاز به اکسیژن کمکی داشته باشد. علائم بیماری بتدریج پیشرفت می کند.



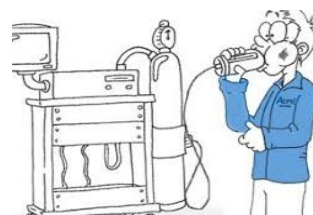
## علت بیماری

- کشیدن سیگار توسط بیمار و یا قرار گرفتن در محیطی که دیگران سیگار می کشند.  
- قرار گرفتن در معرض آلودگی ها و محرک های محیطی مانند گرد و غبار و یا تماس های شغلی.  
- عوامل ژنتیک و یا سابقه عفونت های تنفسی در کودکی.  
- عفونت های شدید ریه باعث صدمه زدن به ریه می گردد.



## تست های تشخیصی

عکس قفسه سینه، تست عملکرد ریه (اسپیرومتری)، اندازه گیری گازهای خون، سی تی اسکن ریه.



## علائم بیماری

سرفه، تولید خلط، تنگی نفس شدید عمدتاً حین فعالیت، تنفس های تند و کوتاه و تنگی نفس حین غذا خوردن مشخص می شود.



- بر فعالیت های روزانه شما تأثیر گذاشته و آن را کم می کند.  
- همچنین تنفس اضافی باعث کاهش وزن می گردد.

- این بیماری یک بیماری پیشرونده است و بتدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند.



## روش های درمان

- مؤثرترین درمان ترک سیگار و دوری از آلوده کننده های هواست.  
- اکسیژن درمانی نیز یک درمان مؤثر است.  
- داروهای آنتی بیوتیک برای درمان عفونت ریوی.  
- داروهای گشاد کننده ریه برای بهبود تنفس و بهتر خارج شدن ترشحات.



- دریافت مایعات کافی در حد ۲-۳ لیتر (با در نظر گرفتن بیماری زمینه ای) طبق تأیید پزشک.  
- فیزیوتراپی قفسه سینه نیز در خروج ترشحات مؤثر است.

## مهمترین موضوعاتی که بیمار باید بداند

- راه های کنترل عفونت و تکنیک های تنفسی.  
- نحوه فیزیوتراپی قفسه سینه.  
- اکسیژن درمانی در منزل.  
- نحوه مصرف داروها و عوارض جانبی آنها.

