

## عوامل بروز این بیماری

- ۱- مصرف سیگار که ۸۶/۹ درصد عامل بیماری است (دخانیات و تنباکو).
- ۲- سن
- ۳- سابقه خانوادگی
- ۴- جنس مذکر
- ۵- نقص مادرزادی کمبود آنزیم آلفا ۱
- ۷- آلودگی هوا
- ۸- تماس‌های شغلی



## علائم این بیماری

- ۱- سرفه منقطع
- ۲- تنگی نفس اولیه به خصوص بعد از انجام فعالیت بدنی
- ۳- خس خس سینه
- ۴- افزایش ترشحات خلط و ریه بعد از بیدار شدن از خواب
- ۵- تنفس‌های کوتاه و تند

## انسداد ریوی COPD

ریه‌ها در حین انجام عمل دم اکسیژن موجود در هوا را می‌گیرند و وارد خون می‌کنند سپس خون با جریان خود اکسیژن را به بخش‌های مختلف بدن می‌رساند و سپس خون دی‌اکسید کربن با جمع می‌کند و به ریه‌ها می‌رسند و این دی‌اکسید کربن به همراه هوا بازدهی از ریه‌های خارج می‌شود هوا از طریق یک سری لوله‌های شاخه‌ای به ریه وارد و از آن خارج می‌شود که این لوله‌ها لوله‌های برونشیت می‌گویند در این بیماری جریان هوایی که شما تنفس می‌کنید مخصوصاً موقع بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت می‌شود که همراه با یک واکنش التهابی غیرطبیعی در پاسخ به مضرات و نیازها می‌باشد این بیماری در هر دو جنس زن و مرد است و با افزایش سن بیشتر می‌شود.

۶- افزایش صداهای ریه به خصوص در موقع بازدم ۷- درد قفسه سینه تورم به خصوص از مچ پا به بالا تغییر رنگ ناخن‌ها به آبی یا خاکستری که نشان دهنده کاهش اکسیژن خون است.

## روش‌های تشخیص این بیماری چیست؟

۱- تاریخچه بیماری و شرح حال بیمار ۲- علائم بالینی همراه با جواب آزمایشات ۳- سابقه سبک زندگی مصرف سیگار تنباکو و محل کار ۴- تست عملکرد ریه (اسپیرومتری) ۵- سی‌تی‌اسکن

## اقدامات درمانی در بیماران

۱- برای کنترل کردن علائم این بیماری درمان باید ادامه‌دار باشد و مهمترین عامل ترک سیگار برای پیشگیری از پیشرفت بیماری است.

۲- ترک سیگار و مصرف اکسیژن که توسط پزشک تجویز می‌شود طول عمر شما را زیاد می‌کند.



بیمارستان امام خمینی رابر

### انسداد ریوی COPD

تهیه کننده:

**فرزانه شمس‌الدین پور**

(سوپروایزر آموزش سلامت)

تأیید کننده: دکتر مهرناز آقاعباسی

منبع: برونر سوارث

بهار ۱۴۰۴

۱۳- از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع فونت‌های مخصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید از ماسک صورت و شالگردن در محیط سرد استفاده کنید خواب و استراحت کافی داشته باشید. ۱۴- در تخت زمانی که در استراحت مطلق هستید چرخیده و وضعیت جدید قرار بگیرید. ۱۵- از گلها و عطرها پرهیز کنید. ۱۶- تزریق واکسن آنفولانزا در موقع مناسب در اواخر شهریور و اوایل مهر انجام دهید. ۱۷- مراجعه به پزشک سریعتر در صورت علائم تب تغییر رنگ بیشتر ناخن‌ها تغییر رنگ و تنگی نفس نفس‌های تند سرفه‌های زیاد ۱۸- استفاده از اکسیژن مطابق نیاز بیمار طبق دستور پزشک مربوط آب مقطر در مانومتر اکسیژن.

### تغذیه در بیماران

- ۱- استفاده از مواد غذایی در هر وعده که بیشتر و حجم کمتر
- ۲- پرهیز از غذاهای نفاخ
- ۳- استفاده از میوه و سبزیجات
- ۴- استفاده از مایعات
- ۵- استفاده از ویتامین‌های گروه ب شیر و تخم‌مرغ
- ۶- استفاده از ویتامین‌های سی مثل مرکبات

۱- فعالیت خود را به تدریج شروع کرده و هنگام تنگی نفس استراحت کنید. ۴- اگر افزایش وزن دارید کاهش وزن کنید تا به وزن مناسب برسید. ۵- مایعات بخورید و شیدنی و مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می‌شود. ۶- سرفه مؤثر و زدن ضربه آهسته به قفسه سینه جهت خروج ترشحات ۷- افزایش تعداد وعده‌های غذایی و بجم کمتر ۸- انجام تنفس‌های لب غنچه‌ای به صورت دم هسته همراه و بازدم طولانی ۹- استفاده از اسپری‌ها طبق دستور پزشک، رعایت شستشوی دهان بعد از استفاده از اسپری ۱۰- پرهیز از هوای آلوده، پرهیز از هوای سرد ۱۱- کاهش اضطراب و استرس



۱۱- از قرار انسداد مزمن ریوی بکنید زیرا می‌تواند باعث افزایش تنگی نفس شما شود.