

بیماری مزمن انسدادی ریه

بیماری مزمن انسدادی ریه یک بیماری ریوی است که جریان هوایی که شما تنفس می کنید به خصوص در هنگام بازدم، دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها نیز وجود داشته باشد.

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود و معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود.

علائم بالینی بیماری انسدادی ریه

این بیماری با سرفه، تنگی نفس شدید عمدتاً در حالت فعالیت، تنفس های تند و کوتاه، صداهای اضافی ریوی مثل ویز، تنگی نفس در حین غذا خوردن مشخص می شود.

این بیماری بر فعالیت های روزانه شما تاثیر گذاشته و فعالیت های شما را کم می کند. همچنین تنفس اضافی باعث افزایش وزن بیمار می گردد. COPD یک بیماری پیشرونده است و به تدریج تا حد اختلال تنفسی در حین استراحت و نیاز دائم به اکسیژن پیشرفت می کند.

روش های تشخیص بیماری

- شرح حال بیمار
- تست های عملکرد ریه مانند اسپیرومتری
- عکس قفسه سینه
- سی تی اسکن از ریه ها
- آزمایشات خونی مانند اندازه گیری گاز های خون

عوامل خطر

- ۱- سیگار به عنوان مهمترین عامل ایجاد کننده COPD شناخته شده است. ۱۵ درصد از سیگاری ها دچار این بیماری می شوند.
- ۲- عوامل دموگرافیک: سن، سابقه خانوادگی، جنس مذکر، سابقه عفونت های تنفسی در کودکی، وضعیت اقتصادی پایین،
- ۳- سایر عوامل: فاکتورهای محیطی همچون آلودگی هوا، تماس های شغلی، وزن بالا، نقص مادرزادی آنزیم آلفا ۱ انتی تریپسین، پرفعالیتی برونشیا

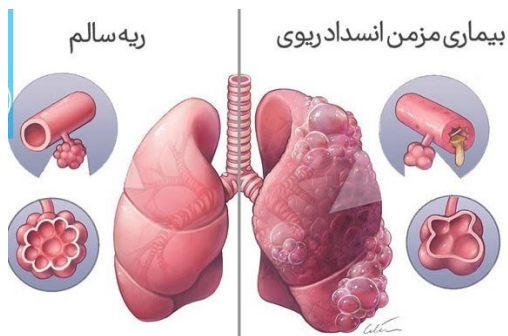
تغذیه در بیماران چگونه باشد؟

- مواد غذایی کم کربوهیدرات و پر پروتئین مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذایی مصرفی در هر وعده را کاهش دهید.
- غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و...) مصرف نکنید.
- از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری کنید.
- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
- مایعات بیشتر بنوشید.
- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه B ویتامین های A, C, K و اسید فولیک باشد.
- در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه می شود ویتامین های A, D, E مصرف کنند
- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی آذربایجان غربی



بیماری مزمن انسدادی ریه

واحد آموزش سلامت

۰۴۴- ۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۴



چند توصیه مهم به بیماران مزمن انسداد ریوی

- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- 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 شوند.
- فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید این فعالیت ها را افزایش دهید.
- مایعات کافی بنوشید، نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود.
- مراجعات دوره ای به پزشک معالج خود داشته باشید.

منبع: برونر سودراث-تنفس چاپ ۲۰۱۸

اقدامات درمانی

- ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری است.
- در صورت داشتن اضافه وزن، وزن خود را کم کنید.
- واکسیناسیون آنفولانزا و پنوموکوک به حفظ سلامتی شما کمک می کند.
- در صورت نیاز و طبق توصیه پزشک معالج، اکسیژن درمانی در خانه به مقدار ۱-۲ لیتر در دقیقه
- مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک معالج مانند اسپری ها، آنتی بیوتیک ها و داروهای خوراکی نظیر کورتون

