

ادم ریه

به معنی تجمع آب میان بافتی در ریه می باشد.

هر چند ادم ریوی در سینه پهلوی نیز دیده می شود ولی تجمع آب در ریه که به دلیل

اختلال در اکسیژن رسانی خون می تواند بسیار کشنده نیز باشد بیشتر ناشی از یک

بیماری قلبی عروقی است، مثلاً در نارسایی احتقانی قلب یا به دنبال سکته قلبی.

علائم ادم ریه

۱. بیدار شدن در شب با سرفه یا احساس تنگی نفس که ممکن است با نشستن تسکین یابد
۲. مشکل در تنفس با فعالیت یا هنگام دراز کشیدن
۳. خستگی
۴. وقتی از نظر بدنی فعال هستید، تنگی نفس بیشتر از حد معمول است
۵. سرفه جدید یا بدتر شده
۶. افزایش وزن سریع
۷. تورم در پاها و پاهای
۸. خس خس سینه

تشخیص ادم ریه

پزشک شما به دنبال وجود مایع در ریه های شما یا علائمی که به دلیل آدم ریوی ایجاد شده اند، خواهد بود. پزشک یک معاینه بالینی اساسی انجام خواهد داد و با گوشی پزشکی به صدای ریه های شما گوش خواهد داد، تا به دنبال موارد زیر بگردد:

افزایش تپش های قلبی

تنفس سریع

هرگونه صدای قلب غیر طبیعی

مصرف دارو در ادم ریه

داروهای کاهش دهنده فشارخون ناشی از مایع ورودی قلب و ریه شما را کاهش میدهند. پزشکان معمولاً نیتروگلیسرین و داروهای ادرار آور مانند فوروزماید (لازیکس) برای درمان ادم ریوی تجویز میکنند. دیورتیک (ادرار آور) ممکن است دفع ادرار شما را در ابتدا زیاد کند و در صورتیکه شما در بیمارستان هستید که ممکن است بطور موقت شما به یک سوند ادراری نیاز داشته باشید.

تغذیه و رژیم غذایی در ادم ریه

مصرف سیر، زنجبیل، فلفل، زردچوبه، گردو، میوه های نارنجی رنگ، ماهی...مفید است

اجتناب از خوردن:

۱. محصولات لبنی
۲. غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی و مرغ سرخ شده سمبوسه چیپس و غیره
۳. تخم مرغ
۴. نوشیدنی های گازدار
۵. غذاهایی که موجب برگشت اسید معده شوند مانند قهوه، ادویه و سس گوجه
۶. بادام زمینی

میزان فعالیت در ادم ریه

وزن خود را مدیریت کنید.

حتی کمی اضافه وزن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. از طرف دیگر، حتی کاهش مقدار کمی وزن می تواند فشار خون و کلسترول شما را کاهش دهد و خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

ورزش منظم داشته باشید.

بزرگسالان سالم باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته یا ترکیبی از این دو داشته باشند. اگر عادت به ورزش ندارید ، آهسته شروع کنید و به تدریج پیشرفت کنید.

علائم خطر ادم ریه

۱. کوتاهی نفس شدید - گاهی همراه با خس خس

۲. تنفس سریع

۳. رنگ پریدگی

۴. تعریق

۵. کبودی ناخن ها و لب ها

۶. افت فشار خون

خود مراقبتی در منزل برای بیماران ادم ریه

۱. وقتی که یک بیمار ریوی به سختی نفس می کشد و درد در قفسه سینه احساس می کند ، مجراهای تنفسی آن دچار اختلال می شود ، ورزش و پیاده روی میتواند در روند بهبودی سلامت بیمار نقش مهمی داشته باشد

۲. بهتر است در وضعیت نشسته قرار گیرند، آویزان کردن پاها در حالی که روی تخت نشسته وضعیت تنفسی بیمار را بهبود می دهد.

۳. اطلاع به پزشک در صورت بروز علائمی چون: افزایش وزن، تنگی نفس، خستگی، درد قفسه سینه باید داده شود.

۴. مراجعه به اورژانس در صورت تنگی نفس و مشکلات تنفسی

۵. کاهش میزان نمک مصرفی رژیم غذایی خود

۶. بالا نگه داشتن سر هنگام خواب

در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می توانید از ساعت ۸-۱۳ با کارشناس
کلینیک پرستاری آموزش سلامت
بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۳۵۰۶۲۱۶۱