

COPD (بیماری مزمن انسداد ریه)

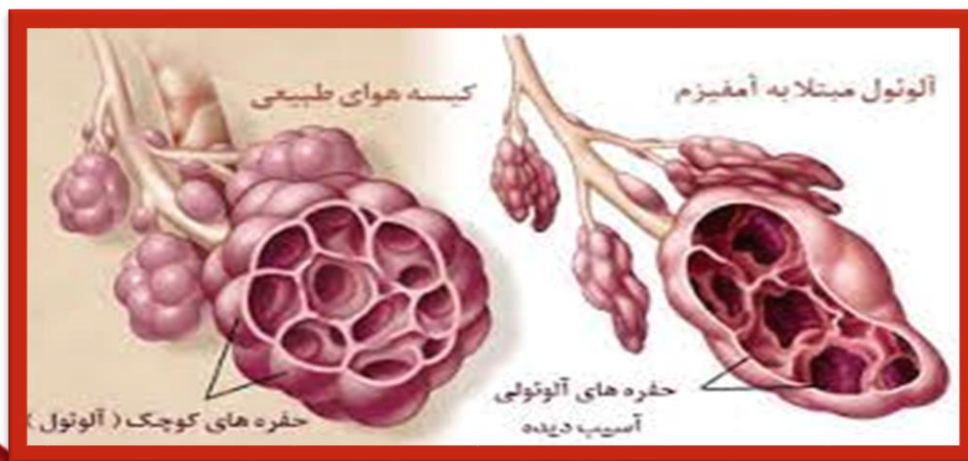
بیماری مزمن انسداد ریه، یک بیماری تنفسی قابل پیشگیری، قابل درمان و با پیشروی آهسته می باشد که ناشی از انسداد جریان هواست و راه های هوایی، بافت ریه یا هر دو را درگیر می کند. اکثراً بیماران مبتلا به این بیماری علائم و نشانه های مشترکی از آمفیزم و برونشیت مزمن را نشان می دهند، که دو فرآیند مجزا هستند.

تعریف برونشیت :

برونشیت مزمن (التهاب راه هوایی): یکی از بیماری های راه های هوایی است و به صورت وجود سرفه همراه با خلط , حداقل به مدت ۳ ماه, در ۲ سال متوالی تعریف می شود.



تعریف آمفیزم (نابودی بافت ریه که منجر به از بین رفتن دیواره کیسه های هوایی میشود): در آمفیزم اختلال در تبادل گازی (اکسیژن و دی اکسید کربن) در اثر تخریب دیواره ی کیسه های هوایی که بیش از حد متسع شده اند، ایجاد می شود.



علائم بیماری:

این بیماری پیش رونده است و با سه علامت اولیه مشخص می شود،



سرفه ی مزمن

تولید خلط

تنگی نفس

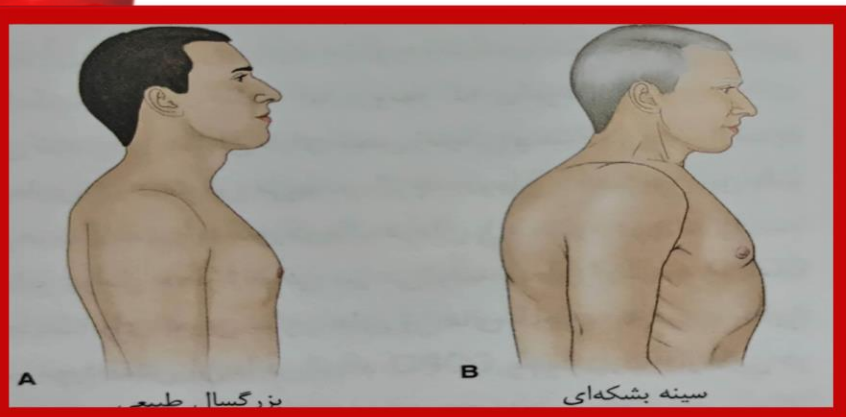
علائم بیماری:

نشانه ها به مرور زمان شدید تر می شوند، البته این به این معنی نیست که هر فردی با سرفه و تولید خلط به COPD دچار شود. در بعضی بیماران سرفه می تواند متناوب و بدون خلط باشد.

تنگی نفس معمولاً با ورزش و فعالیت بدتر می شود و به مرور زمان در حین استراحت نیز ممکن است بروز کند.

از دست دادن وزن شایع است. استفاده از عضلات کمک تنفسی

قفسه سینه بشکه ای (این تغییر شکل به این علت ایجاد می شود که دنده ها در وضعیت دم در نتیجه پر شدن بیش از حد یک حالت ثابت ایجاد می کنند و خاصیت ارتجاعی ریه ها کاهش پیدا می کند)



تشخیص بیماری:

استفاده از تست های عملکردی ریه نظیر اسپرومتری (دستگاهی که میزان و شدت هوای بازدمی را اندازه می گیرد و با اطلاعاتی که در اختیار پزشک قرار میدهد، تشخیص بیماری را راحت تر می کند)

بررسی گازهای خون شریانی
روش های تصویر برداری

غربالگری آنزیم آلفا_۱-آنتی تریپسین (نقش این آنزیم حفاظت از ریه ها در برابر تخریب بافتی است) در بیماران با سابقه ژنتیکی



مصرف دارو:

برونکودیلاتورها یا گشادکننده‌های ریه:
این داروها استنشاقی هستند. آنها عضلات اطراف مجراهای هوا را شل می‌کنند و مصرفشان باعث تسکین سرفه و کاهش تنگی نفس می‌شود. از جمله آنها می‌توانیم به آلبوترول، ایپراتروپیوم بروماید، لوالبوترول، آکلیدینیوم بروماید و غیره اشاره کنیم.

استروئیدهای استنشاقی:

داروهای کورتیکواستروئیدی استنشاقی التهاب مجراهای هوا را کاهش می‌دهند و از تشدید این التهاب جلوگیری می‌کنند. البته مصرف این داروها عوارضی مثل عفونت‌های دهانی و گرفتگی صدا را به دنبال دارد. در میان این داروها می‌توانیم به فلوتیکازون و بودزوناید اشاره کنیم.

مصرف دارو:

داروهای استنشاقی ترکیبی:
در این داروها ویژگی‌های داروهای گشادکننده ریه و استروئیدهای استنشاقی ترکیب شده است. از نمونه این داروها عبارتند از: فلوتیکازون ویلانترول، بودزوناید+فورمتروپول، و سالمتروپول+فلوتیکازون

استروئیدهای خوراکی:
همان‌طور که گفتیم، بیماران COPD گاهی دوره‌هایی را تجربه می‌کنند که در آن‌ها علائمشان تشدید می‌شود. کورتیکواستروئیدهای خوراکی می‌توانند از تشدید علائم جلوگیری کنند. البته مصرف آن‌ها می‌تواند عوارض جانبی مثل افزایش وزن، دیابت، پوکی استخوان، آب مروارید و ... داشته باشد.

مصرف دارو:

آنتی بیوتیک‌ها

عفونت‌های تنفسی مثل ذات‌الریه علائم COPD را تشدید می‌کنند. در چنین شرایطی آنتی بیوتیک مثل آزیترومایسین می‌تواند به کنترل علائم کمک کند. از قطع یا مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها پرهیزید/بیشتر آنتی بیوتیک‌ها به دلیل ایجاد مشکل گوارشی بهتر است بعد از غذا خورده شوند اما برخی بهتر است با معده خالی مصرف شوند(به روش مصرف دقت کنید)/بهترین مایع برای مصرف با آنتی بیوتیک‌ها آب می‌باشد، از مصرف چای، قهوه، نوشابه و آبمیوه به همراه آنتی بیوتیک‌ها پرهیزید/مصرف همزمان آنتی بیوتیک‌ها و مکمل‌های حاوی آهن، روی و منیزیم، تاثیرگذاری آنتی بیوتیک‌ها را کاهش می‌دهد، حداقل سه ساعت فاصله بین مصرف این دو گروه دارویی رعایت شود/از مصرف همزمان الکل و آنتی بیوتیک‌ها پرهیزید/در صورت فراموشی مصرف یک دوز، دوز بعدی را دو برابر نکنید/

مصرف دارو:

در صورت تجویز داروهای گشاد کننده راه هوایی ، آن هارا به صورت دقیق و صحیح استفاده کنید.

مراحل استفاده از دستگاه های استنشاقی با دوز اندازه گیری شده:

- (۱) درپوش را برداشته و استنشاق را در حالت ایستاده قرار دهید.
- (۲) اگر پزشک شما را به استفاده از دم یار توصیه می کند ، این کار را انجام دهید. دم یار هنگام استنشاق دارو از گلو در برابر تحریک محافظت می کند.
- (۳) بایستید یا صاف بنشینید و دستگاه را تکان دهید.
- (۴) دستگاه را فشار دهید تا دارو آزاد شود و به آرامی تنفس کنید.
- (۵) ۳ الی ۵ ثانیه به آرامی نفس بکشید.
- (۶) پاف را طبق توصیه پزشک تکرار کنید.
- (۷) قبل از گرفتن پف دوم ، حداقل یک دقیقه صبر کنید.

نحوه صحیح استفاده از اسپری های استنشاقی

همزمان با فشردن اسپری، دمی آهسته، عمیق، مداوم داشته باشید (توجه داشته باشید هوا را قورت ندهید) مهم این است که درست در لحظه شروع تنفس اسپری را فشار دهید تا دارو همراه با هوای استنشاقی به عمق ریه نفوذ کند.

نفس خود را به مدت ۱۰ ثانیه
یا هر مقدار که می توانید
(مثلاً در ذهن خود بشمارید: یکتا و
یک چنتا و دو - و یکتا و ده)
در سینه حبس کنید تا دازو به
قسمتهای عمیق ریه شما برسد.

سرانجام هوا را به آهستگی از بینی بیرون دهید و تنفس معمولی را شروع کنید .

در صورت دستور چندین پاف در هر نوبت مراحل ۲ تا ۷ را تکرار کنید.

بعد مصرف امپری دندان خود را با آب معمولی بشویید. شستشوی دندان موجب پیشگیری از عفونت های قارچی و برقر دندان خواهد شد. (توجه داشته باشید آب را غرغر کنید و بپرون نبریزید.)

اول از مصرف لیموی پاستر است. داخل دهان را با آب بشوئید تا محفوظه دهان از ذرات غذا و مواد خارجی پاک شود. به این طریق انتشار ورود این ذرات هنگام تماس با حلق و مجاری از بین می رود.

اسپری را چندین بار تکان دهید.
درپوش اسپری را بردارید و

قبل از استفاده از اسپری با یک بالادم عمیق حداکثر هوا را از سینه خود خارج نمایید تا بتوانید پس از آن یک دم عمیق انجام دهید.

اسپری را همانند شلک رو به رو در دست بگیرید. گردن را به عقب خم کنید و دهانه اسپری را در دهان خود بگذارید، لب‌ها را به دور آن محکم ببندید. تا هوا از راه دیگری وارد دهان شما نشود.

هنگام اجرای مراقبتی که نیاز به نفس دقیق دارید، به تنه تکیه کنید، مهم این است که همزمان با فشار اسهاری دم عمیق را آهسته آهسته به آهستگی انجام دهید.

از اسامی های دارویی فقط با نظر پزشک معالج استفاده کنید و دارویی را به طور خودسرانه استفاده نکنید.

[illegible]

✓ مصرف، منظم و به موقع درخواست‌های پیشگیری از مشکلات و معارضات کمک می‌کند.

✓ استفاده از آسم باز در مورد معارضات که با مصرف آمپری، های آنتی‌سپتیک مشکوک دارند، بسیار کمک کننده است.

نحوه صحیح استفاده از اسپری های استنشاقی

تغذیه و رژیم غذایی:

کاهش مقدار و افزایش تعداد وعده های غذایی
مصرف مایعات کافی
رژیم غذایی طوری باشد که موجب تحریک ریه و سرفه ها
نشود (محدودیت مصرف ادویه)
محدودیت مصرف کافئین
محدودیت مصرف غذاهای نفاخ
استفاده از میوه و سبزی جات



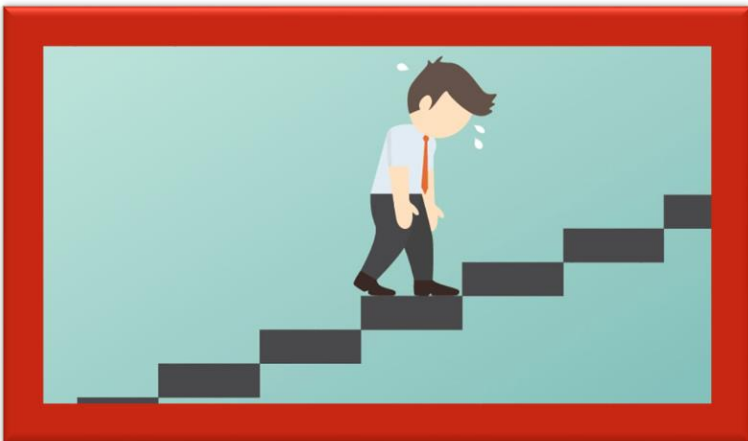
میزان فعالیت:

انجام فعالیت بدنی را متناسب با استراحت خود تنظیم کنید و از انجام فعالیت خارج از توان خود پرهیزید.

در هنگام استراحت سرتخت را بالاتر بدهید (وضعیت نشسته یا نیمه نشسته)

برای بهبود وضعیت تنفسی دم آهسته همراه با بازدم طولانی انجام دهید (تنفس لب غنچه ای)

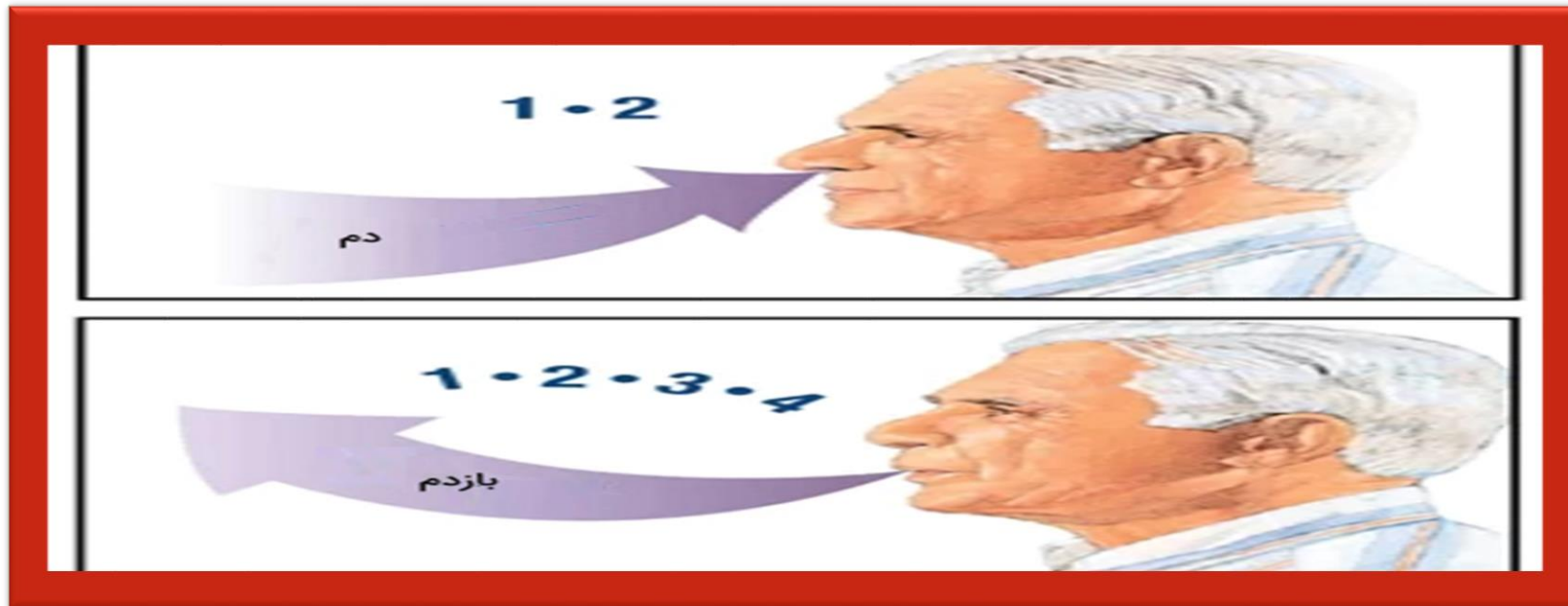
از انجام فعالیت هایی که منجر به تنگی نفس و سرفه و افزایش ضربان قلب می شود پرهیزید. از رفتن به محل های آلوده به گرد و غبار پرهیزید.



نحوه انجام تنفس لب غنچه ای:

(۱) عضلات گردن و شانه تان را شل کنید. به آرامی از طریق بینی حداقل به مدت دو ثانیه نفس بکشید.

(۲) لب هایتان را طوری جمع کنید که انگار می خواهید یک شمع را فوت کنید. به آرامی از طریق لب های غنچه ای دو برابر مدت زمان دم، نفستان را بیرون دهید.



کنترل درد:



برای تسکین درد و تب طبق صلاح دید پزشک داروهای مسکن تجویز می گردد. (استامینوفن و ایبوپروفن) برای پاک کردن راه هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.

جهت تخفیف درد قفسه سینه میتوان از یک بالش تک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید. استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد بپرهیزید (اجتناب از فعالیت هایی که منجر به تنگی نفس و افزایش ضربان قلب یا درد قفسه سینه می شوند).

علائم خطر بیماری:

افزایش تولید خلط و تغییر رنگ خلط از سفید شفاف به زرد یا سبز

افزایش تعداد تنفس به بیشتر از ۲۵ بار در دقیقه

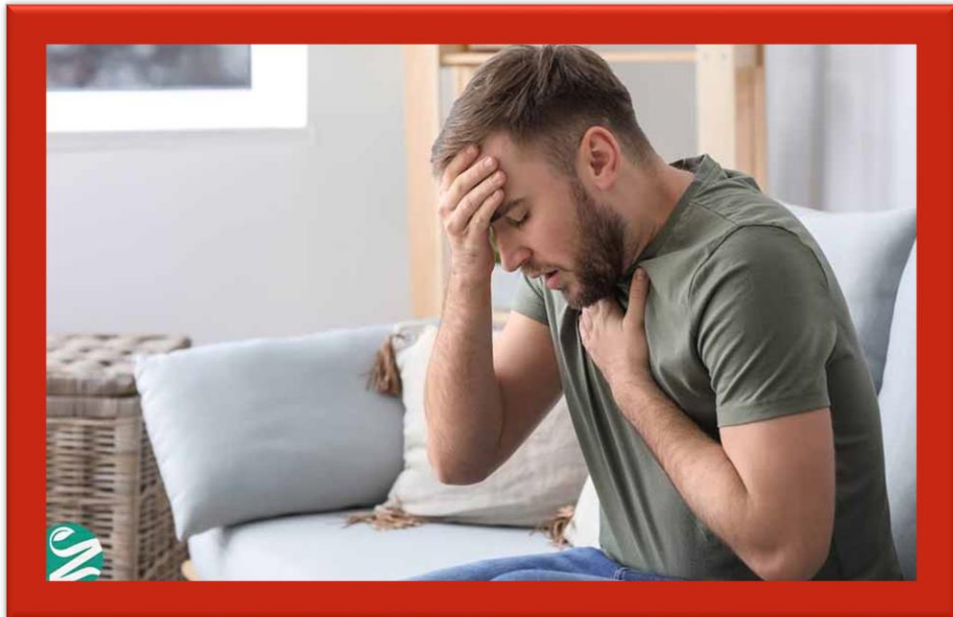
افزایش ضربان قلب

تعریق شدید

کبودی آبی رنگ پوست بدن

کاهش سطح هوشیاری

آشفته‌گی بیمار



خود مراقبتی در منزل :

تغییر سبک زندگی و ترک سیگار
اجتناب از قرارگیری در معرض سرما و گرمای زیاد
دوری از آلودگی های هوایی مانند بخار، دود، گرد و غبار
اجتناب از ارتفاع زیاد
اجتناب از هیجانات و موقعیت های تنش زا
توجه به استفاده صحیح از اسپری ها
رعایت رژیم غذایی (استفاده از سبزیجات و میوه، نوشیدن مایعات کافی، افزایش تعداد
و کاهش مقدار وعده های غذایی)
حفظ وزن مناسب
انجام تنفس لب غنچه ای (حالت لب ها مثل زمانی است که فرد میخواهد شمعی را
فوت کند و زمان بازدم (خارج کردن هوا) باید تقریباً دو برابر زمان دم (ورود هوا)
باشد)

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: ۳۵۰۷۲۱۷۱