

علل و عوامل خطر:

♦ سیگار کشیدن (علت اصلی)

♦ آلودگی هوا

♦ محیط‌های کاری که آلوده به گرد و خاک، مواد

شیمیایی (ایزوسیانات، کادمیم، سیلیس و ...) و

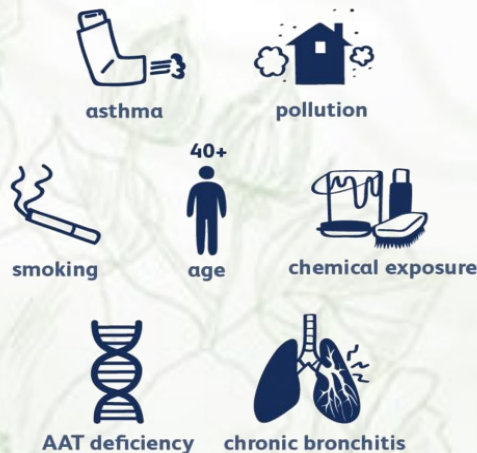
دود است

♦ وراثت

♦ سن بالای ۴۰

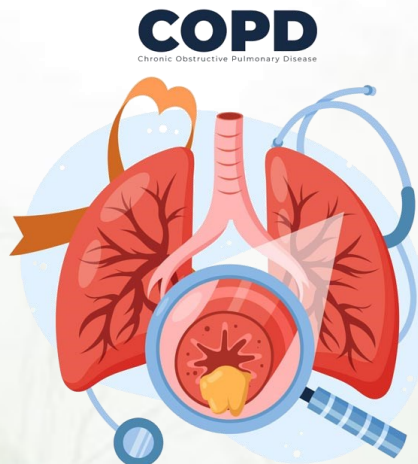
♦ عفونت تنفسی همچون ذات‌الریه

♦ سوءتغذیه و فقر



بیماری مزمن انسدادی ریه چیست:

بیماری مزمن انسداد ریه یا COPD نوع خاصی از بیماری ریه است که به راه‌های تنفسی آسیب می‌زند و راه‌های هوایی را مسدود می‌کند. این بیماری منجر به سختی در تنفس می‌شود و تغییراتی را نیز در ریه‌ها ایجاد می‌کند. در واقع این بیماری باعث از دست رفتن خاصیت ارتجاعی راه‌ها و کیسه‌های هوایی در ریه‌ها (آلوئول‌ها) می‌شود.



آموزش

مراقبت در بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)



واحد آموزش

علائم COPD:

- ♦ سرفه
- ♦ تنگی نفس
- ♦ تنفس صدادار (خس خس)
- ♦ خستگی طولانی مدت
- ♦ عفونت تنفسی مکرر
- ♦ تغییر شکل سینه (سینه بشکه ای)
- ♦ مچ، کف و ساق پا متورم
- ♦ کبودی (سیانوز)
- ♦ افزایش تولید خلط سینه
- ♦ نشستن به شکل چمباتمه با بدتر شدن بیماری



Frequent cough with mucus (three months of the year for at least two years).



Shortness of breath (dyspnea).



Fast heart rate (tachycardia).



Whistling sound when you breathe (wheezing).



Tiredness (fatigue).

پیشگیری از COPD:

- ♦ ترک سیگار
- ♦ بهبود الگو و کیفیت زندگی
- ♦ سلامت شغلی
- ♦ اجتناب از هوای آلوده
- ♦ واکسیناسیون کووید-۱۹ و آنفلوآنزا



مهم ترین اقدام در پیشگیری و درمان

بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD)

ترک سیگار و پرهیز از دود سیگار و

سایر آلاینده های ریوی

می باشد!

درمان COPD:

درمان شناخته شده ای برای COPD وجود ندارد، اما نشانه های آن قابل درمان بوده و پیشرفت آن قابل کم شدن می باشد. اهداف اصلی درمانی، شامل کاهش عوامل خطر و جلوگیری از تشدید شدن بیماری و مدیریت بیماری های مرتبط می باشد.

♦ کاهش عوامل خطر

♦ بهبود سبک زندگی (ورزش و تغذیه)

♦ تمرینات بازتوانی ریوی

♦ اکسیژن درمانی (با احتیاط*)

* در بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه،

کاهش اکسیژن خون محرک اصلی تنفس است

♦ درمان دارویی (گشاد کننده های ریه، ضدالتهاب ها،

آنتی بیوتیک ها)

♦ جراحی پیوند ریه یا کاهش حجم ریه

واحد آموزش بیمارستان آسیا