

COPD : (بیماری انسدادی مزمن)

بیماری انسدادی مزمن ریه واژه ای است برای توصیف فرآیندی که موجب انسداد مزمن جریان هوا در ریه ها می شود. علائم و نشانه ها معمولاً شامل تنگی نفس ، سرفه و تولید خلط است. عوامل ایجاد کننده COPD شامل حساسیت مزمن ریه ها توسط دود سیگار و قرار گرفتن در معرض هوای آلوده و محرکهای شیمیایی و عفونت های نمود کننده دستگاه تنفسی است.

آموزش به بیمار:

- ۱- از قرار گرفتن در محیط های پر استرس اجتناب کنید چرا که باعث می شود تنفس های شما سریع و سطحی شود.
- ۲- سعی کنید در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

۳- در صورتی که در منزل دچار تنگی نفس شدید و اکسیژن در دسترس شما قرار داشت با میزان از قبل تعیین شده از آن استفاده کنید.

۴- از روش تنفس لب غنچه ای که پرستار از قبل به شما آموزش داده است.

(شما را قادر می سازد تا بر تنگی نفس و احساس وحشت و اضطراب خود غلبه کنید)

۵- تنفس های عمیق بکشید.

۶- هر ۲-۱ ساعت یکبار سرفه بزنید.

۷- روزانه ۲/۵ لیتر مایعات استفاده کنید چون لباعث می شود ترشحات رقیق و خارج شوند(البته اگر منع مصرف نداشته باشد).

۸- سعی کنید محلی که در آن قرار دارید از رطوبت کافی برخوردار باشد.

۹- سیگار نکشید.

۱۰- داروهای تجویز شده را به موقع مصرف کنید.

۱۱- از غذاهای حجیم و نفخ آور استفاده نکنید(لوبیا، گل کلم، کلم، پیاز)

۱۲- به مرور فعالیت خود را افزایش دهید تا از حس خوب بودن و بهبود اشتها بهره ببرید.

۱۳- حین صرف غذا در محیط تمیز، آرام به منظور افزایش اشتها حضور پیدا کنید.

۱۴- قبل از صرف غذا مسواک بزنید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.

۱۵- غذاها را کم حجم ولی در وعده های زیاد میل کنید.

۱۶- از دریافت مایعات و غذاهای سرد یا بسیار داغ اجتناب کنید زیرا محرک سرفه اند.

۱۷- اگر در معرض قرار گرفتن محرک های تنفسی

مثل سیگار، گرد و خاک، بعضی عطرها، اسپری ها و گرده گیاهان محلول ها اجتناب کنید.

۱۸- تا جایی که ممکن است زندگی را آسان بگیرید.

۱۹- هنگام هر فعالیتی، عضلات خودتان را شل کنید لازم است هر چند دفعه تعدادی نفس عمیق بکشید.

۲۰- موقع فعالیت جنسی از فعالتهایی که حداقل انرژی را

صرف می کند استفاده کنید.(مانند دراز کشیدن به پهلو)

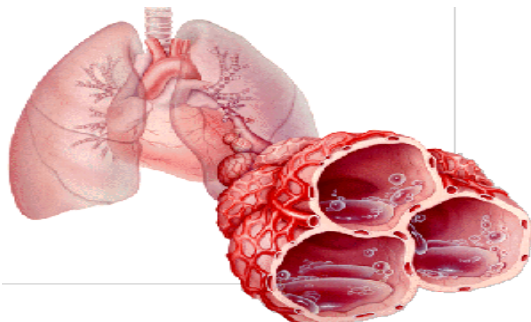
۲۱- اگر با تجویز تئوفیلین مرض شدید، برای به حداقل

رساندن تهوع، استفراغ و درد معده آن را با غذا میل کنید.

۲۲- اگر پزشک برای شما داروی استنشاقی تجویز کرده است

توصیه مهم برای بیماران انسداد مزمن ریه

(COPD)



دفتر بهبود کیفیت مرکز

پمفلت آموزشی شماره ۸

۱۳۹۲/۰۱/۲۰

بعد از استفاده دهان را شستشو دهید.

۲۳- اگر پزشک برای شما برونکودیلاتور تجویز کرده است

برای کاهش تحریک معده تان آن را با غذا میل کنید و در

ارتباط با افرادی که عفونت در بدنشان دارند قرار نگیرید.

منبع :

کتاب بیماریهای تنفسی داخلی و جراحی برونرو سوارث

ویرایش دوازدهم - ۲۰۱۰