

## بیماریهای انسدادی مزمن ریه (COPD):

این بیماری باعث انسداد راه هوایی که هوا را به داخل و خارج ریه ها منتقل می کند می شود و به طور پیشرونده نفس کشیدن را برای شخص مشکل می سازد.

### علائم:

سرفه مداوم که برخی موقع سرفه سیگاری ها نامیده می شود .

کوتاهی تنفس در حال کارها سبک

خلط سفت و غلیظ و خس خس سینه

احساس عدم توانایی برای نفس کشیدن

زمانی که فرد مبتلا به نوع شدید COPD باشد کوتاهی تنفس و دیگر علائم بیماری، توانایی فرد را برای انجام کار های اساسی ، کارهای سبک خانه قدم زدن، شستن و پوشیدن لباس تحت تاثیر قرار می دهد.

## تشخیص بیماری:

آزمایش خون ، گرافی ریه ، CT اسکن ریه و معاینات بالینی .

**توجه:** انسداد راه های هوایی به طور معمول یک وضعیت اورژانسی پزشکی است. بنابراین در صورتی که یکی از نزدیکان شما به انسداد راه هوایی مبتلا شده است، با اورژانس تماس بگیرید.

**درمان:** دریافت اکسیژن ، داروهای باز کتنده ریوی ( اسپری ها ) ، استراحت ، فیزیوتراپی و ....



## خودمراقبتی:

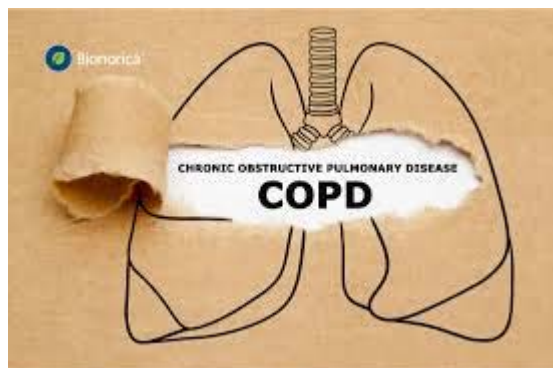
از جاهای شلوغ و افراد بیمار پرهیز کنید تا سالم بمانید.

خوب بخوابید بسیاری از مبتلایان به بیماری مزمن ریه دارای اختلالات خواب مانند: آپنه خواب و یا تنفس بیش از حد کند می باشند ،علائم مشکلات خواب شامل: خستگی غیر عادی در طول روز، سردرد صبحگاهی و خرخر کردن مفرط می باشد.

فعال باشید: ورزش کردن باعث تغییر عملکرد ریه نمی شود ، اما باعث بهبود بخشیدن به عضلات و عملکرد قلب می شود. راه بروید و بعد از مدتی بایستید و استراحت کنید و سپس دوباره راه بروید.



## بیماریهای انسدادی ریه (COPD)



منبع: برونر سودارث  
هندبوک آموزش به بیمار کانابو  
اصول و فنون پرستاری پوتر و پری  
تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۷/۲۶  
بازنگری: ۱۴۰۵/۰۷/۲۶  
ID: SH-PE-Pa/۷۹-۰۱-۰۲/۱۰

از مواد محرک و دخانیات و الکل پرهیز کنید .  
وزن خود را متعادل نگهدارید .  
ادویه های تند و ادکلن و عطر و صابونهای معطر  
کمتر استفاده کنید .  
اسپری های خود را همراه داشته باید و پس از  
مصرف اسپری دهان خود را بشویید .

### واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس: تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳  
تلفن: ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰-داخلی ۷۳۹  
[info@sasanhospital.com](mailto:info@sasanhospital.com)

نفس کشیدن از طریق بینی و خارج کردن از دهان با لب های  
غنچه ای شکل، تنگی نفس را کمتر می کند. این روش  
همچنین می تواند به شما کمک کند که راحت تر نفس بکشید  
توجه کنید که بازدم به سرعت انجام نشود و این کار را چندین  
بار تکرار کنید  
اگر بیماری مزمن شده و چندین بار دچار افت اکسیژن شده اید  
بهبتر از کپسول اکسیژن در منزل داشته باشید و در صورت  
تنگی نفس شدید تا رسیدن به اورژانس و مرکز درمانی با  
سرعت کم اکسیژن دریافت کنید .

