

+ از مواجهه با گرد و غبار و بخارات مواد شیمیایی و دود و محیط های با آلودگی هوا خودداری فرمایید.

+ چنانچه با وجود داروهایی که مصرف می کنید، تنگی تنفس، خستگی مفرط، خس خس سینه، سرفه مزمن و مداوم و همراه با خلط دارید به پزشک خود مراجعه فرمایید. انجام معاینات دوره ای توسط پزشک، برای ارزیابی وضعیت تنفسی و میزان تأثیر داروهایی که مصرف می کنید، برای شما ضروری است.

+ ورزش و نوانبخشی ریوی برای شما لازم است. این گونه فعالیت ها را طوری تنظیم کنید که دچار تنگی نفس و یا سرفه مکرر نشوید. ممکن است به یک کپسول اکسیژن در منزل نیاز داشته باشید.

اولین ورزش عبارت است از: تنفس با لب های کمی بسته. برخی از بیماران مبتلا به COPD دارای مشکلاتی در بیرون دادن نفس می باشند. لذا هوا در ریه زیاد می شود و ریه نمی تواند به خوبی منبسط شود. تنفس با لب های بسته به تنظیم این مشکل کمک می کند. برای این کار راحت در یک جا بنشینید و از طریق بینی، یک دم عمیق بکشید.

...

انسداد مزمن ریوی که در پزشکی به COPD معروف است، یکی از مشکلات و بیماری های تنفسی است که به مرور زمان و در اثر عوامل متعدد و متنوعی به وجود می آید و درمان آن نیازمند وجود آگاهی و توجه زیادی است. نکات مهم در خصوص این بیماری به قرار زیر است:

+ فرد مبتلا به این بیماری، می بایست داروهای خود را طبق دستور پزشک معالج مصرف نماید. کسب آگاهی در خصوص عملکرد و عوارض داروهایی که مصرف می شود از طریق مطالعه کتاب های داروشناسی و یا مشورت با تیم درمان، منجر به افزایش انگیزه و تعالی نگرش بیمار در خصوص مصرف داروهای خود می شود.

+ فرد مبتلا به این بیماری، می بایست از استعمال دخانیات جداً خودداری نماید، حتی از قرار گرفتن در معرض افراد سیگاری و دود باید اجتناب شود. + افراد مبتلا به COPD نسبت به سرماخوردگی، سینه پهلو، آنفلوآنزا، افزایش فشار خون، بروز مشکلات قلبی و افسردگی مستعد هستند. ضروری است نکات و مراقبت های لازم جهت پیشگیری از ابتلا به موارد فوق مد نظر و عمل قرار گیرد.

بسمه تعالی



بیمارستان سیدالشهداء (ع) قادرآباد

COPD

انسداد مزمن تنفسی
(آموزش به بیمار و همراهان)

بیمارستان سیدالشهداء (ع) قادرآباد

+ خوب بخوابید. بسیاری از مبتلایان به COPD دارای اختلالات خواب مانند: ایست موقت تنفسی در خواب و یا تنفس بیش از حد کند. اگر دچار این گونه اختلالات هستید، می‌توانند از ماسک مداوم فشار هوایی استفاده کنید. علائم مشکلات خواب شامل: خستگی غیرعادی در طول روز، سردرد صبحگاهی و خرخر کردن مفرط می‌باشد.

+ راه های تنفسی خود را پاک کنید. سرفه های عمدی، نوشیدن آب کافی و استفاده از بخور می‌تواند کمک کننده باشد. در فعالیت‌های مذهبی شرکت داشته و بر خدا توکل داشته باشید.

منبع: - داخلی-جراحی برونر سودارث

- راهنمای بالینی مراقبت‌های پرستاری

+ بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریوی باید هر سال واکسن آنفلوانزا و هر ۵ سال یک بار، واکسن ذات‌الریه را تزریق کنند. - وزن متناسب خود را حفظ کنید. شما نیاز به انرژی بیشتری برای تنفس دارید.

یکی از علل مهم ابتلا به بیماری‌های تنفسی مصرف دخانیات است

اما اگر چاق هستید، کاهش وزن می‌تواند در بهبودی تنفس نقش زیادی داشته باشد. - از جاهای شلوغ و از افراد بیمار دوری کنید. در صورت امکان، از دستگاه‌های تصفیه هوا و یا تهویه مطبوع در منزل استفاده کنید.

+ لب‌های خود را ببندید و بازدم کنید (لب‌ها باید درست مانند سوت زدن مقداری باز باشد). توجه: هوای با فشار از ریه‌ها خالی نکنید، بلکه باید زمان بازدم سه برابر زمان دم باشد. این روش هنگامی که تنگی نفس دارید، به شما کمک خواهد کرد تنفس خود را تنظیم کنید.

دومین ورزش، ورزش تنفس دیافراگم می‌باشد. این روش کمک به تقویت عضله دیافراگمی می‌کند، بنابراین افراد در هنگام تنفس از انرژی کمتری استفاده خواهند کرد. برای انجام این ورزش، به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید. یک دست خود را بر بالای قفسه سینه و دست دیگر را بر روی شکم خود بگذارید. هنگامی که دم و بازدم می‌کنید،

قفسه سینه خود را ننگه دارید و از معده برای تنفس استفاده کنید. این ورزش را باید مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و سه بار در روز انجام دهید.