

## بیماری انسداد ریوی مزمن یا COPD :

بیماری انسدادی ریوی مزمن اصطلاحی است که برای انسداد مزمن مجاری هوایی ناشی از آمفیزم ، برونشیت مزمن ، آسم یا ترکیبی از این اختلالات به کار می رود . بروز این بیماری مرتباً در حال افزایش است . مردان بیشتر از زنان دچار این بیماری می شوند

### علائم شایع :

امکان دارد تا سنین میانسالی ظاهر نشود

با اینکه عقیده بر اینست که بیماری از همان

اوایل دوران بزرگسالی آغاز می شود

### علل :

آسیب به ریه ها به علت التهاب و تحریک نایژه ها ناشی از :

- کمبود آنتی تریپسین ( یک آمفیزم ارثی )
- شاید عفونت ویروسی
- مواجهه شغلی با مواد تحریک کننده ( مثلا در مورد آتش نشانان )
- سیگار کشیدن
- آلودگی هوا

### پیشگیری :

- اجتناب از سیگار کشیدن مهمترین کاری است که می توان انجام داد اجتناب از قرار گرفتن در معرض دود سیگار نیز اهمیت دارد زیرا یکی از عوامل خطر به حساب می آید



## عوارض احتمالی :

- کاهش تدریجی کار ریه
- عفونت ها
- پرفشاری خون ریوی
- نارسایی تنفسی

## اصول کلی درمان :

- امکان دارد تشخیصی شامل : آزمایش خون ، بررسی کار ریه ، سی تی اسکن و عکس قفسه سینه
- اهداف کلی درمان عبارتند از تخفیف علائم ، کند کردن روند پیشرفت بیماری و جلوگیری از بروز عوارض
- وضعیت سلامت نایژه ها را می توان با استنشاق بخار آب ، تخلیه نایژه ها به کمک تغییر وضعیت بدن و فیزیوتراپی مخصوص قفسه سینه بهبود بخشید

## آنتی بیوتیک ها برای عفونت :

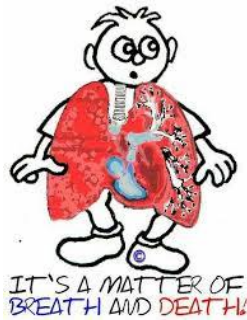
در بعضی از بیماران مصرف کورتیکو استروئیدها ممکن است سودمند باشد

امکان دارد داروهایی برای اضطراب یا افسردگی توصیه شود اما این داروها باید با احتیاط مصرف شوند زیرا بیمار نباید زیاده از حد تحت اثرات آرام بخش و خواب آوری این داروها قرار گیرد

## فعالیت :

بی تحرکی طولانی مدت باعث افزایش ناتوانی می شود . اگر بیماری قلبی شدیدی وجود نداشته باشد لازم است که بیمار برنامه ورزشی منظمی را دنبال کند ( معمولاً پیاده روی )

اقداماتی مثل کار درمانی ، باز توانی کاری و فیزیوتراپی نیز شاید توصیه شوند



## رژیم غذایی :

رژیم خاصی توصیه نمی شود اما تغذیه مناسب برای حفظ سلامت مهم است روزانه حداقل ۱۰-۸ لیوان مایعات بنوشد .

## در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید :

- اگر شما یا یکی از اعضای خانوادهتان علائم بیماری انسدادی ریوی مزمن را دارید
- اگر تب به علائم اضافه شود یا درد قفسه سینه افزایش یابد
- اگر در خلط خون ظاهر شود یا خلط ضخیم شود
- اگر حتی در زمانی که استراحت می کنید یا سرفه ندارید نیز تنگی نفس داشته باشید

منبع : پرونر سودارث ۲۰۱۰

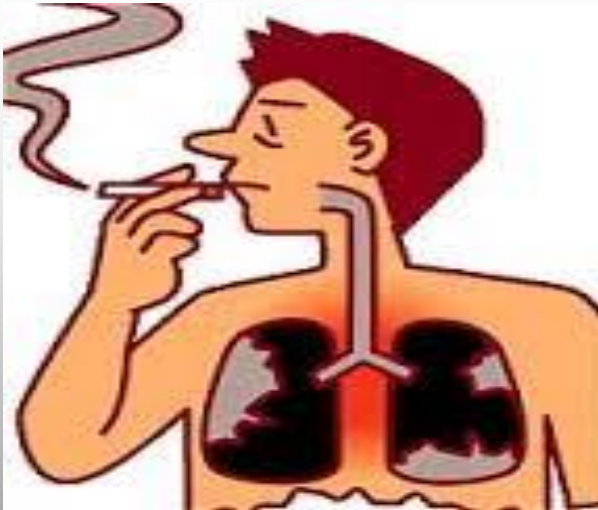
## واحد آموزش سلامت



مجتمع آموزشی و درمانی

آیت ا... طالقانی ارومیه

## بیماری مزمن انسدادی ریه



با آرزوی سلامتی