

## انسدادی ریوی مزمن

یکی از بیماری های ریوی که جریان هوایی را که شما تنفس می کنید به خصوص در بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی و پاسخ به ذرات مضر و گازها وجود داشته باشد.

### علائم نارسایی تنفسی:

تنگی نفس، سرفه، دفع خلط، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن، خستگی و سیانوز از علائم این بیماری است.

### عوامل خطر زا

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است. از عوامل دیگر:

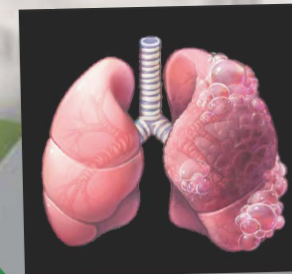
← زمینه ارثی

← آلودگی هوا (مانند گرد و خاک، دود و ...)

← تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات و دود)

را می توان نام برد.

**عوارض:** مهم ترین عارضه ی این بیماری نارسایی تنفسی و عارضه ی دیگر این بیماری ذات الریه (پنومونی) است.



## تغذیه:

مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید.

تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و غیره) مصرف نکنید.

از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.

میوه و سبزیجات بیشتر دریافت کنید.

مایعات بیشتر بنوشید.

رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین کا، ث، آ و اسید فولیک باشد.

رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

### خواب و استراحت و توصیه های خود مراقبتی:

• کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.

• لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

• از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.

• روزانه در هوای آزاد ورزش کنید.

• ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمایید تا در شب بتوانید به راحتی بخوابید.

• داروها و اسپریهای خود را مرتب استفاده نمایید.

• برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

• از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.

← برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته (۲ ثانیه) همراه با بازدم طولانی (۴ ثانیه) در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.



← چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.

← از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سر بسته خصوصا در فصل هایی که آنفولانزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.

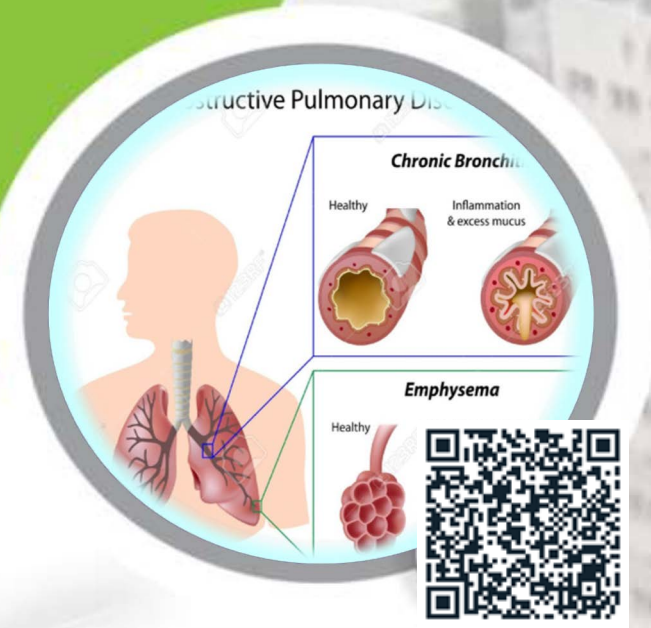
← از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

← از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط هایی که آلوده به دود سیگار هستند، وارد نشوید.

← در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

← در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.

← اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده نمایید و همیشه اسپری تنفسی را همراه خود داشته باشید و در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود، به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.



# نارسایی مزمن تنفسی

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد  
آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038  
Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403  
کد: PE/IN -KH-01-30

⇐ با توجه به محدود بودن ظرفیت کیسول (۳ تا ۴ ساعت) قبل از اتمام کیسول نسبت به تامین اکسیژن اقدام کنید . توجه داشته باشید هرچه میزان اکسیژن خروجی بیشتر تنظیم شود، کیسول زودتر خالی می شود.

⇐ با مشاهده عقربه گیج مانومتر از پر بودن کیسول مطمئن شوید. (بین عدد ۱۰۰ تا ۱۴۰ بار)

⇐ مراقب باشید لوله ماسک اکسیژن (کانولا) بصورت طولانی مدت و پیوسته روی لاله گوش قرار نگیرد چون باعث زخم می شود.

⇐ فعالیت های روزانه بر اساس میزان تحمل فعالیت تنظیم شود و از انجام فعالیت های سنگین اجتناب کرده و به طور متناوب در حین انجام فعالیت ها استراحت کنید

⇐ در صورت نیاز مداوم به اکسیژن بهتر است دستگاه اکسیژن ساز تهیه نموده و در منزل به راحتی استفاده نمایید .

**در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید:** تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها، تب

## توصیه هایی در مورد کیسول اکسیژن در منزل:

⇐ در صورتی که بیمار نیاز به اکسیژن دارید نحوه کار با کیسول اکسیژن و دستگاه اکسیژن ساز آموزش داده شود.

⇐ میزان اکسیژن خروجی بستگی به تشخیص پزشک معالج دارد.

⇐ هرگز روغن، مواد ضدعفونی کننده دارای گلیسرین، به محل اتصال شیر کیسول اکسیژن برخورد نکند، زیرا موجب انفجار می شود.

⇐ کیسول اکسیژن را در جای خود محکم کنید، افتادن کیسول مخاطراتی را در پی دارد .

⇐ کیسول را در مجاورت وسایل گرمایشی و مواد اشتعال زا قرار ندهید و از روشن کردن کبریت و سیگار در اطراف کیسول خودداری کنید.

