



موضوع:

برونشیت مزمن

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

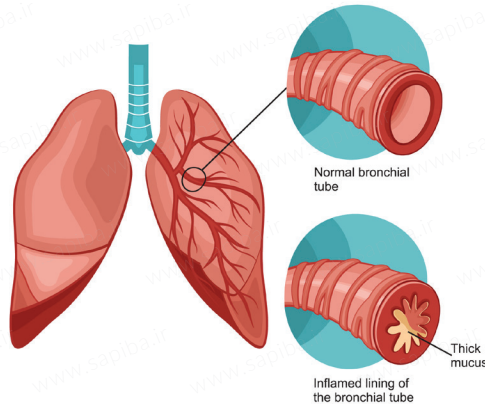
برونشیت مزمن

Chronic Bronchitis



برونشیت مزمن چیست؟

برونشیت، التهاب یا تحریک مجاری هوایی در ریه‌ها است و مزمن بودن به معنی طول کشیدن آن برای حداقل ۳ ماه می‌باشد.



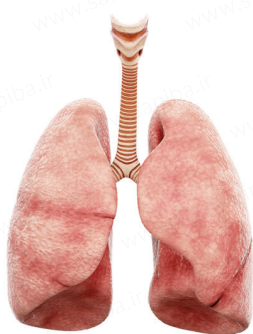
منظور از مجاری هوایی، راه‌هایی است که هوا از مسیر آن درون ریه‌ها جابه‌جا می‌شود. به آنها لوله‌های برونشی نیز گفته می‌شود. زمانی که مجاری هوایی تحریک می‌شوند، مخاط ضخیمی درون آنها شکل می‌گیرد. این مخاط موجب بسته شدن مجاری هوایی و سخت‌تر شدن عبور هوا و در نتیجه مشکل در نفس کشیدن می‌شود.

برونشیت همچنین باعث ایجاد سرفه‌های خلط‌دار و احساس فشار روی قفسه سینه نیز می‌شود. این بیماری در حقیقت یکی از انواع بیماری‌های انسدادی مزمن ریه (COPD) می‌باشد و معمولاً همراه با نوع دیگر COPD یعنی آمفیزم ریوی رخ می‌دهد.



علائم برونشیت مزمن

علامت اصلی برونشیت مزمن، سرفه مداومی است که برای ماه‌ها باقی می‌ماند. این سرفه تقریباً در همه موارد همراه با خلط است و معمولاً همراه با آن صدای بازدمی ویز (نوعی صدای بازدمی که به علت عبور هوا از مجاری هوایی تنگ ایجاد می‌شود) و کوتاهی نفس‌ها یا تنگی نفس نیز وجود دارد.



ریه فرد غیرسیگاری



ریه فرد سیگاری

برونشیت مزمن چگونه ایجاد می‌شود؟

مصرف سیگار اصلی‌ترین علت ابتلا به برونشیت مزمن است. وقتی دود دخانیات وارد مجاری هوایی می‌شود، مجاری هوایی را تحریک می‌کند و در نتیجه مجاری هوایی مخاط (موکوس) بیشتری تولید می‌کند.

افرادی که برای مدت طولانی در معرض سایر مواد محرک مجاری هوایی مانند بخارات شیمیایی، گرد و غبار و محرک‌های دیگر قرار می‌گیرند نیز می‌توانند دچار برونشیت مزمن شوند.



برونشیت مزمن چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک به راحتی می تواند برونشیت مزمن را تشخیص دهد. او ابتدا سؤالاتی از وضعیت شما می پرسد، این سؤالات عبارتند از:

- ◀ آیا سرفه همراه با خلط دارید؟
- ◀ آیا در نفس کشیدن دچار مشکل می شوید؟
- ◀ احساس تنگی یا فشار روی قفسه سینه دارید؟
- ◀ چه مدت است که دچار این علائم شده اید؟
- ◀ آیا سیگار می کشید؟
- ◀ روزانه چند نخ سیگار می کشید؟
- ◀ چند سال است که سیگار می کشید؟
- ◀ آیا در معرض سایر مواد محرک راه های هوایی قرار داشته اید؟



اگر پزشک به ابتلای شما به برونشیت مزمن مشکوک شود، تست های بیشتری برای بررسی میزان آسیب به ریه های شما درخواست می کند.

برای مثال ممکن است برای شما **تست**

اسپیرومتری (بررسی عملکرد ریه) درخواست شود تا چگونگی عملکرد ریه های شما بررسی شود. برای انجام اسپیرومتری، بیمار درون لوله اسپیرومتر می دمد تا مشخص شود ریه های او چه حجمی از هوا را جابه جا می کند.



علاوه بر این، پزشک ممکن است آزمایش خون یا تصویربرداری از ریه‌ها را نیز درخواست دهد.

آیا برونشیت مزمن قابل پیشگیری است؟

اگر سیگار می‌کشید، بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به برونشیت مزمن، ترک سیگار است. هر چه بیشتر سیگار بکشید، ریه‌های شما بیشتر آسیب می‌بیند و با ترک سیگار نفس کشیدن شما بهتر می‌شود، کمتر سرفه می‌کنید و ریه‌هایتان شروع به بازسازی شدن می‌کنند.

ترک سیگار همچنین موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه نیز می‌شود. از پزشک خود بخواهید تا به شما برای ترک سیگار کمک کند.

علاوه بر سیگار، از سایر مواد محرک راه‌های هوایی مانند اسپری مو، اسپری خوشبوکننده و اسپری‌های رنگی نیز اجتناب کنید. سعی کنید از محیط‌های حاوی گرد و غبار و بخارات شیمیایی نیز دوری کنید.



برای محافظت بیشتر از ریه‌ها سعی کنید هنگام تماس و استفاده از رنگ‌ها، پاک‌کننده‌های رنگ، مواد ضد عفونی‌کننده و سایر مواد محرک با بخارات سمی، دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید.



درمان برونشیت مزمن

پزشک می‌تواند برای کاهش علائم شما از داروهای گشادکننده مجاری هوایی (برونکودیلاتورها) استفاده کند. این داروها با گشاد کردن مجاری هوایی به تنفس راحت‌تر کمک می‌کنند. این نوع داروها معمولاً به صورت استنشاقی و کمتر خوراکی استفاده می‌شوند.



برای مصرف راحت‌تر آنها می‌توان از دمیار یا inhaler استفاده کرد تا دارو به ریه‌ها برسد. استفاده صحیح از این ابزارها برای رساندن مقدار مناسب دارو به ریه‌ها اهمیت دارد. طریقه درست مصرف آنها را پزشک به شما آموزش خواهد داد.

اگر تنگی نفس شدید دارید، پزشک برای شما داروهای دیگری (مانند رقیق‌کننده‌های خلط) به صورت خوراکی تجویز خواهد کرد.

اگر علائم شما با مصرف این داروها بهبود پیدا نکند، در نهایت ممکن است پزشک برای شما داروهای استروئیدی (کورتون) تجویز کند. این داروها را می‌توان به صورت استنشاقی یا خوراکی مصرف کرد.



آیا آنتی بیوتیک‌ها به درمان برونشیت مزمن کمک می‌کنند؟

به طور کلی، آنتی بیوتیک‌ها نمی‌توانند به درمان برونشیت مزمن کمک کنند مگر آنکه همراه با برونشیت مزمن، بیمار به عفونت ریه نیز مبتلا شود. یکی از نشانه‌های ابتلا به عفونت ریه، سرفه‌های همراه با خلط بیشتر است. این خلط می‌تواند زرد یا سبز تیره باشد. همچنین ممکن است تب یا بدتر شدن تنگی نفس نیز وجود داشته باشد.

اکسیژن درمانی در برونشیت مزمن

به علت آسیب حاصل از برونشیت مزمن، ممکن است ریه‌ها نتوانند اکسیژن لازم را به بدن برسانند. اگر برونشیت مزمن شدید باشد و با مصرف داروهای دیگر بهتر نشود، پزشک می‌تواند اکسیژن نیز تجویز کند. اگر اکسیژن تجویز شود، مصرف مداوم آن برای رسیدن به بهترین نتایج درمانی اهمیت دارد. اکسیژن می‌تواند به تنفس راحت‌تر و طول عمر بیشتر کمک کند.



زندگی کردن با برونشیت مزمن

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به تقویت عضلات تنفسی شما کمک کند. تلاش کنید تا حداقل ۳ روز در هفته فعالیت بدنی داشته باشید. ابتدا از ورزش‌های سبک و کوتاه مدت شروع کنید و به مرور بر سرعت و مدت زمان فعالیت بدنی خود بیافزایید. برای مثال می‌توانید با ۳ بار در هفته پیاده‌روی آهسته هر بار به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید و در صورت نبود مشکل، سرعت و زمان پیاده‌روی را زیاد کنید. می‌توانید زمان پیاده‌روی را به ۲۰، سپس ۲۵ و ۳۰ دقیقه افزایش دهید. از پزشک خود بخواهید تا یک پلن فعالیت بدنی مناسب برای شما پیشنهاد دهد.

یک برنامه ورزشی به نام بازتوانی ریوی می‌تواند به نفس کشیدن شما کمک کند. این برنامه معمولاً به وسیله متخصص ریه داده می‌شود. پزشک می‌تواند برای دریافت این نوع برنامه درمانی به شما مشاوره داده یا شما را ارجاع دهد.

روش درمانی دیگری که می‌تواند کمک کند، روش «تنفس با لب‌های بسته» است. برای این روش بیمار باید یک دم عمیق انجام دهد و سپس در حالیکه لب‌های خود را به حالت بوسیدن در آورده (راه خروج هوا کم است) یک بازدم آهسته داشته باشد. این کار از سرعت تنفس‌های سریع که در برونشیت مزمن وجود دارد می‌کاهد و به بیمار حس بهتری می‌دهد.



برونشیت مزمن خطر ابتلای شما به عفونت ریه را افزایش می‌دهد در نتیجه حتماً در نظر داشته باشید تا سالانه واکسن آنفولانزای خود را تزریق کنید. همچنین در صورت توصیه پزشک، تزریق واکسن نوموکوک (برای پیشگیری از ابتلا به عفونت ریه با این باکتری) را نیز در نظر داشته باشید.

سوالاتی که باید از پزشک خود بپرسید

از کجا متوجه شوم که علت ایجاد برونشیت مزمن من چیست؟
چه خطرات و مشکلات سلامتی مرتبط با برونشیت مزمن وجود دارد؟

آیا در معرض خطر ابتلا به COPD یا آمفیزم ریوی قرار دارم؟
چه داروهایی به بهبود علائم من کمک می‌کند؟
چه تغییراتی لازم است در سبک زندگی خود و در خانه‌ام ایجاد کنم تا علائم من کاهش یابد؟
آیا ورزش کردن برای من بی‌خطر است؟
چه ورزش‌هایی مناسب‌تر است؟
چه واکسن‌هایی برای من لازم است؟