



بیمارستان امام حسین (ع) گلپایگان

خود مراقبتی در بیماری مزمن

ریوی یا COPD

کد محتوا: P.Elnt.۱۳۶.۱۶

دفتر آموزش سلامت بیمار واقع در

درمانگاه تخصصی می باشد و برای

در یافت مشاوره آموزش سلامت با تلفن

۵۷۲۴۱۰۲۱ داخلی ۲۳۰ روز های زوج از

ساعت ۱۱ تا ۱۲ تماس بگیرید.

ghhospital.mui.ac.ir.

به بیمار توصیه کنید که فعالیتهای مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.

نیازهای تغذیه ای بیمار را بررسی کنی و دربارہ چگونگی برنامه های غذایی آموزش داده شود.

برای پاک کردن راه هوایی به بیمار گفته شود آرام و به صورت کنترل شده سرفه کند.

در ورد میزان اکسیژن مناسب و تعداد مجاز استفاده از آن و خطرات ناشی از کاربرد خود سرانه آن پزشک و پرستار به بیمار توضیح می دهد.

یاد آوری به خانواده بیمار در امر مراقبت از بیمار و حفظ نکات بهداشتی

هنگام استراحت بیمار در تخت به او گفته می شود در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود گیرد.

تهیه کننده: مهدیه باوری کارشناس

پرستاری

مشاور علمی: دکتر روحانی متخصص

توصیه ها در منزل:

ممکن است بیمار به علت تنگی نفس دچار اضطراب شود که در این صورت پرستار باید کلیه روشها را برای اوتوضیح داده تا از میزان اضطراب او کاسته شود چون کاهش اضطراب نیاز ب اکسیژن را کمتر می کند.

کاهش وزن در این بیماری شایع است پس بیمار باید روزانه وزن خود را اندازه گیری کند.

به علت تنگی تنفس در این بیماران توصیه می شود اکسیژن بخصوص در شب در دسترس باشد.

از کشیدن سیگار و قلیان خودداری کنید.

برای رقیق کردن ترشحات بیمار او را به خوردن مایعات فراوان تشویق کنید

در صورت وجود تب و تغییر رنگ و مقدار خلط به پزشک اطلاع دهید.

هنگام آلودگی هوا به بیمار توصیه کنید از منزل خارج نشود و در معرض هوای گرم و مرطوب قرار نگیرد.

بیمار را به ایمن سازی علیه هموفیلوس آنفولانزا و پنومی استرپتوکوک تشویق کنید و توصیه کنید هر سال واکسن آنفولانزا و هر ۵ سال یکبار واکسن پنوموکوک را تزریق کند .

به بیمار آموزش دهید تا از قرارگیری در معرض نگرانی های عاطفی دوری کند.

بیماری انسدادی مزمن ریوی

بیماری مزمن انسدادی ریه شایعتری علت مرگ و معلولیت ناشی از بیماریهای ریوی است. بیماری مزمن انسدادی ریه طبقه بندی وسیعی شامل گروه بیماری های همراه بانسداد مزمن جریان هوا بداخل یا خارج ریه است. انسداد راه هوایی نوعی تنگی منتشر در راههای هوایی است که مقاومت در برابر عبور هوارا بالا می برد. بیماری های مثل برونشیت مزمن التهاب مزمن لوله های هوایی " برونشکتازی، آمفیزیم در گروه بیماری های مزمن انسدادی ریه قرار می گیرد.

مشکلات این بیماران

ترشح بیش از حد خلط در راه هوایی بون ارتباط با علت خاص افزایش اندازه راههای هایی انتهایی ، تخریب دیواره کیسه هوای وازبین رفتن خاصیت جمع شدن ریه بعداز اتساع تنگی راههای تنفسی که شدت آن متغییر است. این بیماری در میانسالی علامت دار می شود ولی با شیوع آن با بالا رفتن سن افزایش می یابدو بالاخره راههای هوایی را مسدود می کند و حالت نرمی ریه را مختل می کند. قیافه ظاهری بیماران از یک قیافه لاغر و حتی چهره ای ورم کرده وبالهای کبود متفاوت خواهد بود.

درمان بیماریهای انسدادی ریه

درمان دارویی داروهای شل کننده عضلات برونشی یا کم کننده تحریک پذیری لوله های هوایی به این بیماران توسط پزشک تجویز می شود. اکسیژن درمانی کمبود اکسیژن در بیماران دارای دو نتیجه مخرب اصلی است:

- ۱- کاهش اکسیژن رسانی به بافتها
- ۲- انقباض عروق وریدی

بنابراین اکسیژن درمانی یک بخش اساسی در زمان مبتلایان به بیماری های انسدادی ریه بوده و هر زمان که میزان اشباع اکسیژن خون شریانی به کمتر از ۹۰٪ برسد، ضرورت دارد. کمبود اکسیژن در بدن بیمار محرک تنفسی محسوب می شود و کمک به تنفس موثر بیمار می کند. لذا با تجویز بیش از اندازه اکسیژن آن را تضعیف نسازید. آنتی بیوتیک ها برخی از حملات شدید انسداد مجاری هوایی، ثانویه به عفونتهای حاد هستند. بدلیل احتمال عدم شناسایی باکتری اختصاصی یک آنتی بیوتیک وسیع الطیف توسط پزشک تجویز می شود. قطع مصرف دخانیات مهمترین عامل در درمان بیمار مبتلا قطع مصرف سیگار است.

. آموزش سرفه مؤثر:

بیمار در وضعیت نشسته باشد و نفس عمیق بکشید یا دم عمیق انجام دهید. از بیمار بخواهید نفس خود را به مدت ۲ ثانیه نگه دارد و ۲ بار سرفه کند سرفه اول باعث شل شدن ترشحات و کنده شدن آنها و سرفه دوم باعث خروج ترشحات می شود. به اندازه کافی مکث کند تا کنترل مجد را به دست آورد و مجددا از راه بینی سریع و کوتاه نفس بکشد. بیمار را تشویق کنید که استراحت کند.