تعریف : بیماری انسدادی مزمن ریوی یکی از بیماری های ریوی است که جریان هوایی را که شما تنفس می کنید بخصوص در بازدم، دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی در پاسخ به ذرات مضر و گازها هم وجود داشته باشد . این بیماری در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود . و معمولا در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر میشود.

عوامل خطر :

مهمترین عواملی که باعث بیماری انسدادی مزمن ریوی هستند شامل موارد زیر می باشد:

- -مصرف سیگار که علت ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد بیماری می باشد. حتی افراد سیگاری که در حال حاضر سیگار نمی کشند.
- آلودگی های محیط زندگی
- مسائل شغلی
- تماس با دود سیگار طولانی مدت
- وزن بالا و نقص های مادرزادی ،
- افزایش سن،
- سابقه خانوادگی،
- جنس مذکر،
- سابقه عفونتهای تنفسی درکودکی
- وضعیت اقتصادی پایین

علایم بیماری:

شایعترین علامت این بیماری سرفه، خلط و تنگی نفس است . در این بیماران انجام کارها با دست در وضعیت بالاتر از تنه سخت است درحالی که در وضعیت همسطح بدن ضعف دست ندارند.

COPD یک بیماری پیشرونده است وبتدریج تا حد اختلال تنفسی درحین استراحت ونیاز دایم به اکسیژن پیشرفت میکند.

آموزش خود مراقبتی به بیماران :

۱- عدم سیگار کشیدن : فردی که مبتلا به COPD می باشد ریه هایش آسیب دیده است پس اگر فرد از سیگار کشیدن دست بکشد جلوی پیشرفت بیماری را خواهد گرفت.

۲-داروها: برای بیماران بسیار مهم است که داروهای خودرا مصرف کنند یا مصرف این داروها بعد از ۱-۲ هفته بیمار بهتر نفس خواهد کشید اگر بعد از چند هفته بهبودی حاصل نشد به پزشک مراجعه کند زیرا ممکن است دارو را بطورصحیح استفاده نکرده باشد.

۳-کنترل وزن: بیماران مبتلا به COPD انرژی بیشتری را برای تنفس مصرف می کنند این بیماران مشکلاتی را در بدست آوردن وزن دارند اما اگر فردی چاق باشد کاهش وزن می تواند در بهبودی تنفس نقش زیادی داشته باشد.

۴- اجتناب از آلاینده ها: افراد دچار COPD نیز می توانند تحت تاثیر آلاینده های محیط زیست قرارگیرند مثل نجاران . گردو غبار، گرده گیاهان، دود سیگار و...می توانند بیماری را تشدید کرده و باعث مشکلات تنفسی حاد شوند. از هوای بد تاحدامکان اجتناب کنید.

۵-بیماران مبتلا به COPD مستعد ابتلا به انواع عفونتها مثل سرماخوردگی معمولی ویا آنفلونزا می باشند که به سادگی میتواند به ذات الریه تبدیل شود پس بهتر است بیماران مبتلا به COPDاز جاهای شلوغ و از افراد بیمار دوری کنند.

۶- خواب مناسب : بسیاری از بیماران COPD دارای اختلال خواب مانند قطع تنفس و یا تنفس بیش از حد آهسته میباشند. افراد دچار این اختلالات می توانند از ماسک تنفسی یا فشار هوایی مثبت استفاده کنند. علائم مشکلات خواب شامل خستگی غیر عادی در طول روز، سردرد صبحگاهی وخرخر می باشد.

۷- فعالیت مناسب: افرادی که بهاحتی تنفس نمی کنند احساس خوبی در ورزش کردن ندارند . ورزش باعث تغییر عملکرد ریه نمی شود اما باعث بهبود بخشیدن به عضلات وعملکرد قلب می شود. به این افراد توصیه می شود به کمبود تنفس خود آگاه بوده و تنفس را با شدت انجام ندهند . راه بروند وبعداز مدتی بایستند واستراحت کنند وسپس دوباره راه بروند.

۸- توانبخشی ریوی: اگر مبتلا به COPD هستید می توانید از توانبخشی ریوی بهره مند شوید با این روش ها یاد می گیرید که چگونه تنفس کنید وعملکرد ریه خود را افزایش دهید.

۹- تنفس ورزشی :

- تنفس با لب های کمی بسته (لب غنچه ای) : برخی بیماران مشکلاتی در بیرون دادن نفس دارند لذا هوا در ریه احتباس پیدا میکند و ریه ها نمیتواند بخوبی تخلیه شوند . تنفس با لبهای بسته کمک به تنظیم این مشکل میکند.

-ورزش تنفس دیافراگم: این روش به تقویت عضلات دیافراگمی کمک میکند و در هنگام تنفس از انرژی کمتری استفاده خواهند کرد.

۱۰-اکسیژن درمانی : مطالعات نشان داده که افراد مبتلا به COPD شدیدکه اکسیژن مصرف می کنند نسبت به آنهایی که آکسیژن مصرف نمی کنند زندگی طولانی تری دارند بیمارانی که دوست ندارند اکسیژن استفاده کنند باید بدانند که اکسیژن کم به قلب آسیب می رساند.

۱۱-عمل جراحی ریه(یه ندرت لازم میشود)

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



آموزش خود مراقبتی در

بیماری مزمن انسدادی ریه

COPD

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت