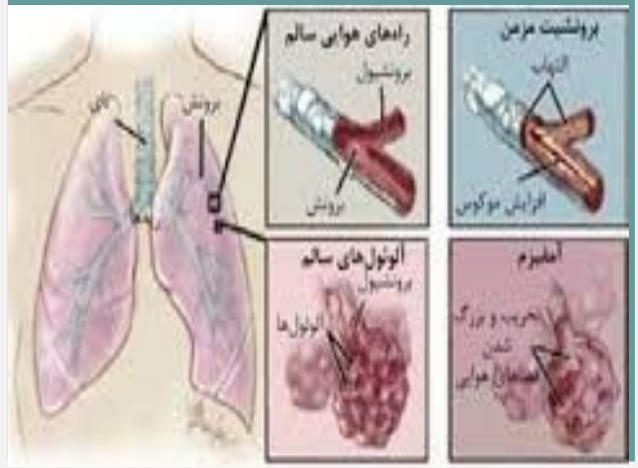


COPD (بیماری انسدادی مزمن ریه)



زدن مقداری باز باشد).

توجه: هوا را با فشار از ریه ها خالی نکنید، بلکه باید زمان بازدم سه برابر زمان دم باشد. این روش هنگامی که تنگی نفس دارید، به شما کمک خواهد کرد تنفس خود را تنظیم کنید.

دومین ورزش، تنفس دیافراگمی می باشد. برای انجام این ورزش، به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید. یک دست خود را بر بالای قفسه سینه و دست دیگر را بر روی شکم خود بگذارید. هنگامی که دم و بازدم می کنید، قفسه سینه خود را نکه دارید و از معده برای تنفس استفاده کنید.

- اکسیژن در مانی: اکسیژن را به مقدار توصیه شده که ۱-۲ لیتر در دقیقه می باشد دریافت کنید. از اکسیژن با غلظت بالا اجتناب کنید.

- مایعات بنوشید : نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود و تخلیه ترشحات به راحتی صورت می گیرد .

- استرس و اضطراب خود را کنترل کنید: موقعیت های تنش زا دوره های سرفه را افزایش می دهد.

- بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریوی باید هر سال واکسن آنفلوانزا و هر ۵ سال یک بار، واکسن ذات الریه را تزریق کنند.
- وزن متناسب خود را حفظ کنید.
- اجتناب از آلاینده ها. این آلاینده ها شامل بخارات، گرد و غبار، گرده گیاهان، دود سیگار و ساخت و ساز می باشند. این آلاینده ها می توانند بیماری را تشدید کرده و باعث مشکلات تنفسی حادتر شوند. از هوای بد تا حد امکان اجتناب کنید.
- سالم بمانید.. در افراد دارای بیماری انسدادی مزمن ریوی ، سرماخوردگی معمولی و یا آنفلوانزا می تواند به سادگی به ذات الریه تبدیل شود. پس بهتر است شما که دارای بیماری انسدادی مزمن ریوی می باشید، از جاهای شلوغ و از افراد بیمار دوری کنید.
- تنفس ورزشی : دو نوع ورزش توانبخشی برای افراد دچار بیماری انسدادی مزمن ریوی وجود دارد که باعث بهبود تنفس می گردد. اولین ورزش عبارت است از: تنفس با لب های کمی بسته. (لبهای غنچه) برای این کار راحت در یک جا بنشینید و یک دم عمیق از طریق بینی، بکشید . لب های خود را ببندید و بازدم کنید (لب ها باید درست مانند سوت

بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)

بیماری انسدادی مزمن ریوی یکی از بیماریهای 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 دیده می شود و معمولاً در سنین میانسالی علائم بیماری ظاهر می شود و با افزایش سن بیشتر می شود این واژه به **برونشیت مزمن و آمفیزم** گفته می شود

تنگی نفس و خس خس سینه و سرفه های مزمن که معمولاً همراه با تولید خلط هستند و گاهی اوقات بزرگ شدن قفسه سینه از نشانه های بیماری انسدادی مزمن ریه است. برخی از بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی در هنگام ورزش کردن، تنگی نفس دارند و برخی دیگر در هنگام راه رفتن در خانه، احتیاج به اکسیژن دارند.

برونشیت مزمن به این صورت تعریف می شود: وجود سرفه و خلط در بیشتر روزها به مدت حداقل سه ماه و حداقل در دو سال متوالی. با تشدید بیماری دفعات عود بیشتر و شدیدتر می شود. تنگی نفس در مراحل انتهایی بیماری ایجاد می شود، به خصوص اگر مصرف سیگار موجب آسیب جدی ریه شده باشد.

آمفیزم؛ معمولاً تا هنگامی که بیماری کاملاً پیشرفت نکند علامتی ایجاد نمی کند. در این زمان، تنگی نفس همراه با کاهش توانایی فعالیت رخ می دهد. معمولاً تنگی نفس ناشی از آمفیزم به علت انتقال ضعیف اکسیژن و دی اکسید کربن در ریه ها نیست بلکه به دلیل کاهش کارایی تنفس و متعاقب آن افزایش تلاشی است که برای انجام عمل تنفس به کار می رود.

مهمترین عوامل خطر جهت ابتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه:

- ◆ استعمال دخانیات (حتی افراد سیگاری که در حال حاضر سیگار نمی کشند)
- ◆ آلودگی های محیط زندگی
- ◆ مسائل شغلی
- ◆ تماس با دود سیگار طولانی مدت

علائم بالینی:

سرفه، تولید خلط، تنگی نفس عمدتاً در حال فعالیت، تنفس های تند و کوتاه، خس خس سینه و تنگی نفس در حین غذا خوردن. کار اضافه تنفسی ممکن است باعث کاهش وزن نیز شود، این علائم باید جدی گرفته شوند و سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

روش های تشخیصی:

شرح حال و معاینات فیزیکی- تست های عملکرد ریه مثل اسپرومتری -عکس قفسه سینه- سی تی اسکن از ریه- آزمایش های خونی مانند اندازه گیری گازهای خون شریانی.

توصیه های لازم برای بیماران COPD:

برای کنترل علائم بیماری خود باید درمان خود را ادامه دهید و متأسفانه به علت برگشت ناپذیر بودن بیماری درمان مادام العمر می باشد.

- سیگار نکشید: ترک سیگار موثرترین اقدام برای پیشگیری و کند کردن بیماری می باشد.
- داروها : داروهایتان مثل اسپری ها ،آنتی بیوتیک ها و کورتون ها را طبق تجویز پزشک مصرف کنید با مصرف این داروها بعد از ۱ تا ۲ هفته، بهتر نفس خواهید کشید. اگر بعد از چند هفته، بهبودی حاصل نشد، به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است دارو را به طور صحیح مصرف نکرده باشید