



سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان استان قزوین  
بیمارستان تامین اجتماعی پاکستان

## COPD

# بیماری انسداد ریه



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تامین اجتماعی پاکستان

### تعریف

تنگی راه هوایی در اثر تجمع ترشحات و تورم راه هوایی ایجاد می شود که این حالت به طور کامل برگشت پذیر نیست و ممکن است بدلیل کمبود اکسیژن رنگ لبها و ناخن بیمار سیاه شود و نیاز به اکسیژن کمکی داشته باشد.

### علائم

- تنگی نفس
- سرفه
- افزایش کار تنفسی
- ایجاد خلط سینه
- کاهش وزن
- گشاد شدن قفسه سینه ( به شکل بشکه )
- تنفس های کند و کوتاه
- تنگی نفس حین غذا خوردن و فعالیت کردن

### روش های درمان



- موثرترین درمان ترک سیگار و دوری از آلوده کننده های هوا است
- اکسیژن درمانی کنید
- داروهای آنتی بیوتیک مصرف کنید
- داروهای گشاد کننده ریه برای بهبود تنفس و بهتر خارج شدن ترشحات مانند اسپری هامصرف کنید •

- مایعات کافی و گرم مصرف کنید
- فیزیوتراپی قفسه سینه انجام دهید
- مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مانند گوشت ، حبوبات مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- غذاهای نفاخ را مصرف نکنید.
- از مصرف الکل ، نوشابه ، ادویه و نمک ، سیگار ، قلیان خودداری نمائید.
- هر روز حداقل ۳ عدد میوه بخورید .
- روزانه حداقل ۳ لیوان انواع سالاد و سبزی مصرف کنید .
- رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است .
- داروها طبق دستور پزشک مرتب استفاده شود.
- هرسال واکسن آنفولانزا تزریق کنید.

### آموزش به بیمار در منزل

۱. از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.
۲. روزانه ورزش کنید ولی در هوای سرد ورزش نکنید.
۳. افرادی که داروی تتوفیلین مصرف می کنند باید توجه داشته باشید که مصرف سیگار با دارو تداخل ایجاد می کند و نباید استفاده شود.
۴. معاینات دوره ای دهان و دندان انجام شود.
۵. تنفس لب غنچه ای انجام داده شود و با عضلات شکمی تنفس کنید.
۶. بیمار و خانواده باید از نحوه صحیح فیزیوتراپی قفسه سینه و روشهای تنفس عمیق و سرفه موثر برای بهبود تهویه و خارج ساختن ترشحات آگاهی داشته باشند.
۷. از غذاهای سرخ کرده مصرف نکنید.
۸. در صورت ابتلا یکی از اعضای خانواده به سرماخوردگی تا بهبودی وی با ایشان ارتباط برقرار نکنید.
۹. طرز صحیح مصرف اسپری ها را آموزش ببینید.

## طریقه صحیح مصرف اسپری با دمیار



برای استفاده از اسپری ابتدا درپوش را از روی قسمت دهانی اسپری برداشته و سپس آن را به شدت تکان دهید.

اسپری را به درون قسمت عقبی که در مقابل قسمت دهانی دمیار می باشد قرار دهید . قسمت دهانی دمیار در دهان قرار داده و لبها را ه اطراف این قسمت بچسبانید.

- دمیار را عمود بر صورت قرار دهید .

- نفس را به آرامی از سینه خارج کنید. (نه کاملاً) و سپس اسپری را یک بار فشار دهید تا دوز دارو به داخل دمیار آزاد شود. سپس به آرامی از طریق دهان نفس بکشید نفس خود را برای مدت ۱۰ ثانیه و یا هر مدت که برایتان مقدور است نگهدارید.

مجدداً از دمیار نفس کشیده و این کار را ۱۰ الی ۱۲ بار تکرار کنید. چنانچه لازم است مجدداً از اسپری استفاده کنید . حداقل یک دقیقه صبر کنید

پس از استفاده اسپری را از دمیار جدا کنید و درپوش اسپری در جای خود قرار دهید

بعد از هر بار استفاده دمیار را تمیز کرده و از حرارت دادن آن خودداری کنید.