

بیماری مزمن انسدادی ریه

بیماری مزمن انسدادی ریه یک بیماری تنفسی است که موجب انسداد جریان هوا شده و راههای هوایی و بافت ریه را درگیر می کند در اینحالت جریان هوا بخصوص هنگام بازدم محدود شده و دچار کاهش سرعت می شود. افراد دچار بیماری مزمن انسدادی ریه در میانسالی غالباً فاقد علائم هستند و شیوع بیماری با سن افزایش می یابد. برونشیت مزمن و آمفیزم از بیماریهای مزمن انسدادی ریه محسوب می شوند، برونشیت مزمن با وجود سرفه و تولید خلط به مدت حداقل سه ماه طی ۲ سال متوالی مشخص می شود فصل زمستان تشدید کننده این بیماری است. در آمفیزم نیز مقدار تبادل اکسیژن در ریه ها کم می شود.

علائم بالینی بیماری انسدادی ریه

با سه نشانه اصلی سرفه های مزمن، تولید خلط و تنگی نفس در حین کار و فعالیت مشخص می شود. این نشانه ها معمولاً با گذشت زمان بدتر می شوند. البته ممکن است بیمار سالها دچار سرفه مزمن و تولید خلط باشد، تنگی نفس ممکن است شدید باشد و میزان فعالیت های روزانه شما را کاهش دهد این بیماری پیشرونده است و کاهش وزن نیز شایع میباشد چون تنگی نفس در امر غذا خوردن بیمار اختلال ایجاد می کند با پیشرفت مشکل تنفسی در حین استراحت ممکن است بیمار نیاز به دریافت اکسیژن بصورت دائمی داشته باشند.

روش های تشخیصی

بررسی تاریخچه سلامتی فرد و معاینه فیزیکی و همچنین تست های اختصاصی ریه مثل اسپیرومتری، عکس قفسه سینه، اسکن از ریه ها و آزمایشات خون (اندازه گیری گازهای خون شریانی) تشخیص داده می شود.

عوامل خطر

استعمال فراورده های توتون و تنباکو مسئول پیدایش حدود ۹۰-۸۰٪ موارد بیماری مزمن انسدادی ریه میباشند، پس مهمترین عامل خطر محیطی برای بیماری مزمن انسدادی ریه محسوب می شود. افزایش سن، تماس های شغلی، گرد و غبار، مواد شیمیایی، آلودگی هوای داخل یا خارج از خانه، استعداد ژنتیکی فرد، استنشاق غیر مستقیم دود سیگار و دخانیات که با حذف و یا کاهش عوامل خطر می توان به این بیماران کمک کرد.

هشدار: کشیدن سیگار همراه یا نزدیک اکسیژن بی نهایت خطر ناک است و ممکن است سبب انفجار شود.

- استعمال دخانیات توسط بیمار و همراه در طول اکسیژن درمانی ممنوع است .
- ترک سیگار مهمترین مداخله درمانی است که باید همزمان با تغییر در شیوه زندگی اجرا شود .
- سرفه ها باید موثر بوده که شامل یک دم آهسته با حداکثر میزان هوا می باشد که هوای استنشاق شده در مرحله دم چندثانیه حبس شده و سپس با انجام دو یا سه سرفه به بیرون رانده میشود که سرفه به شکل هاف می تواند بسیار مفید باشد . مراحل انجام سرفه به این شکل اجرا میشود: پس از یک دم ، دو بازم شدید به شکل هاف کردن انجام میشود .
- از گرما و سرمای شدید دوری کنید چون باعث تشدید بیماری میشود .
- از آلاینده های هوا (بخار گوناگون ، دودها ، گرد و غبار و اسپری های مختلف) دوری کنید .
- از استرس دوری کنید .
- به هشدارهای رسانه ها در مورد وضعیت هوا توجه کنید .
- در صورتی که پزشک معالج برای شما اکسیژن تجویز کرده است ۱-۲ لیتر اکسیژن معمولا کافی است ولی باید به دستور پزشک توجه داشته باشید .
- مصرف مایعات باید در حد کافی باشد زیرا مصرف کافی مایعات سبب رقیق شدن ترشحات میشود.
- علائم اولیه عفونت ریه شامل: (افزایش تولید خلط ، تغییر رنگ خلط ، افزایش غلظت خلط ، افزایش کوتاهی تنفس ، احساس تنگی تنفس یا خستگی ، افزایش سرفه ، تب و لرز) می باشد که در صورت مشاهده به پزشک معالج خود مراجعه کنید .
- واکسیناسیون در مقابل انفلوانزا به شما کمک میکند .
- از تکنیک های آرام سازی استفاده کنید .
- وزن خود را با انجام تغذیه کنترل کنید و در حد ایده آل نگه دارید .
- داروهای خود را بطور مرتب مصرف کنید .
- خواب و استراحت کافی داشته باشد .
- بهرتر است اتاق شما تهویه کافی و مناسب داشته باشد .
- برای تخلیه ترشحات در وضعیت بدنی صحیح قرار گیرید .
- انجام پیاده روی و افزایش تدریجی زمان و مسافت آن با مشاوره با پزشک معالج را اجرا کنید .

- ✚ ورزش دادن گروه عضلات و نواحی فوقانی و تحتانی بدن را انجام دهید .
- ✚ تحت نظر پزشک باشید و به توصیه های او عمل کنید .
- ✚ برای آن که بتوانید فعالیت های مراقبت از خود را بخوبی انجام دهید ، در حین استحمام ، راه رفتن و خم شدن از تنفس های کنترل شده (تنفس دیافراگمی و تنفس با لب های جمع شده ، یا لب غنچه ای را انجام دهید . در ادامه مطالب این دو روش تنفسی شرح داده شده است) .

فیزیوتراپی تنفسی

برای آنکه وضعیت تنفسی شما بهتر شود و اکسیژن به قسمت های مختلف بدنتان برسد می توانید تنفس لب غنچه ای و تنفس دیافراگمی (شکمی) را انجام دهید . انجام سرفه بصورت صحیح به تخلیه بهتر و کامل تر خلط و ترشحات از راههای هوایی کمک می کند.

تنفس لب غنچه ای

- ✚ این تنفس را به صورت ایستاده ، نشسته و خوابیده می توانید انجام دهید .
- ✚ دهان خود را ببندید و از راه بینی هوا را داخل ریه های خود بکشید (دم عمیق)
- ✚ لب ها را به حالت غنچه در آورید و هوا را از مرکز لب ها به آرامی خارج کنید (بازدم)
- ✚ دقت کنید که هوا از بینی وارد و از دهان خارج میشود ، باید زمان خارج کردن هوا دو برابر زمان وارد کردن هوا باشد یعنی ورد هوا ۲ ثانیه و خروج هوا از لب غنچه شده ۴ ثانیه باشد .



تنفس دیافراگمی یا شکمی

دیافراگم عضله ای است که به صورت یک صفحه گنبدی شکل زیر قفسه سینه قرار دارد و سینه را از شکم جدا می کند و در تنفس نقش بسیار مهمی دارد ، روش انجام تنفس دیافراگمی به شکل زیر است

- ✚ در وضعیت نشسته قرار گیرید یک بالش زیر سر و یک بالش زیر مفصل زانو قرار دهید .
- ✚ یک دست خودتان را روی شکم و دست دیگر را روی سینه قرار دهید .
- ✚ وقتی هوا را وارد ریه ها می کنید (دم) شکم به جلو می آید که جلو آمدن شکم با دست کاملاً احساس میشود .
- ✚ برای عمل بازدم یا خروج هوا می توانید لب ها را گنجه و هوا را از ریه ها به آرامی خارج کنید . می توانید با فشار دادن دست روی شکم نیز به خودتان در اجرای این تنفس کمک کنید .



سرفه موثر

- ✚ در وضعیت راحت بنشینید و پاهای خود را به سمت داخل شکم خم کنید .
- ✚ تنفس عمیق و آهسته انجام دهید .
- ✚ بمدت دو ثانیه نفس خود را نگه دارید .
- ✚ دو یا سه بار سرفه کنید سرفه اول ترشحات را کنده و سرفه دوم سبب خروج خلط می شود . اگر جراحی شده اید می توانید در زمان سرفه دست های خود را روی محل برش بگذارید و کمی فشار دهید تا به این ترتیب در زمان سرفه از محل زخم خود مراقبت کنید .

منابع:

- ❖ کتاب راهنمای خود مراقبتی در خانواده
- ❖ کتاب پرستاری داخلی - جراحی برونر و سودارث تنفس و تبادلات گازی

تدوین: واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت