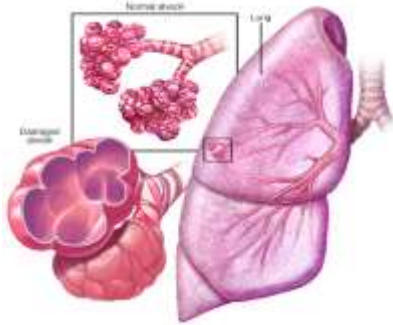


## بیمارستان امام خمینی (ره) اباده

### بیماری مزمن انسدادی ریه

**انسداد مزین ریه (COPD) :** بیماری مزمن انسدادی ریه نوعی بیماری التهابی ریه می باشد که موجب انسداد مسیره‌های هوایی این اندام می گردد. نشانه های آن شامل دشواری در تنفس، سرفه، موکوس (خلط) و خس خس است. دلیل این بیماری قرار گرفتن طولانی مدت در معرض گازهای تحریک کننده یا ماده ای ویژه، بیشتر بر اثر سیگار کشیدن می باشد. این بیماران در خطر بالای بیماری قلبی، سرطان ریه و طیفی از عوارض مختلف قرار دارند.



#### علائم و نشانه های دیگر بیماری مزمن انسدادی ریه عبارتند از:

- کوتاهی در تنفس، به ویژه هنگام فعالیت بدنی
- خس خس کردن
- تنگی قفسه ی سینه
- سرفه های مزمن اولین کاری که صبح باید انجام داد پاک کردن گلو به دلیل تجمع خلط می باشد. کبودی لبها و ناخن ها (سیانوز)
- عفونت های متناوب تنفسی
- کمبود انرژی
- کاهش وزن ناخواسته (در مراحل آخر)
- تورم قوزک، ساق یا خود پا

**تشخیص: ۱- تست های عملکردی ریوی:** این تست ها مقدار هوایی را که در دم و بازدم مبادله می شود و انتقال اکسیژن کافی به خون را اندازه می گیرند

۲- اسپرومتری : معمول ترین تست عملکرد ریوی است . در طول انجام این تست از شما خواسته می شود تا به درون لوله ی دستگاه اسپرومتر بدمید. این دستگاه میزان هوایی را که ریه شما نگه می دارد و سرعت دمیدن هوا به بیرون را اندازه می گیرد. اسپرومتری حتی می تواند بیماری را قبل از بروز علائم و نشانه هایش تشخیص دهد. همچنین می توان از این تست برای ردیابی پیشرفت بیماری و پایش کارکرد درمان استفاده نمود. اغلب از اسپرومتری برای سنجش اثرات داروهای گشادکننده ی نایژک ها استفاده می شود. تست های دیگر شامل اندازه گیری حجم های ریوی، ظرفیت انتشاری و پالس اکسی متر ( سنجش درصد اکسیژن خون) است.

**عکس رادیولوژی از قفسه ی سینه:** این تست می تواند آمفیزم ( یکی از اصلی ترین دلایل این بیماری است ) و همچنین دیگر مشکلات ریوی و البته نارسایی قلبی را نشان دهد.

**سی تی اسکن CT:** سی تی اسکن می تواند به تشخیص بیماری و همچنین برای غربالگری سرطان ریه استفاده می شود.

**دلایل: ۱- بیماری:** بیماران آسمی که سیگار می کشند. ترکیب سیگار و آسم، بیماریهای مزمن التهابی مجاری هوایی، خطر این بیماری را بالاتر هم می برد.

**۲- قرار گرفتن در معرض غبار و مواد شیمیایی مربوط به شغل:** قرار گرفتن مزمن در معرض دوده‌های شیمیایی، بخارها و غبار در محل‌های کار می‌تواند التهاب و تحریک بافت ریه منجر شود.

**۳- قرار گرفتن در معرض دودناشی از سوزاندن سوخت:** در جهان درحال توسعه، افرادی که در معرض دود ناشی از سوزاندن سوخت‌ها برای پخت و پز و گرمایش در خانه‌های با تهویه ضعیف می‌باشند در خطر بالایی هستند.

**۴- سن:** انسداد مزمن راه‌های تنفسی تدریجاً در طول سالها شکل می‌گیرد، بنابراین بیشتر بیماران حداقل در ۴۰ سالگی نشانه‌ها را بروز می‌دهند.

**۵- ژنتیک:** ناهنجاری‌های ژنتیکی غیر شایعی به نام نقص آلفا-۱-آنتی‌تریپسین دلیل برخی از موارد انسداد مزمن راه‌های تنفسی است. عوامل ژنتیکی دیگری نیز وجود دارند که احتمالاً برخی از سیگاری‌ها را در خطر بالاتری قرار می‌دهند.

### مراقبت و درمان :

داشتن سبک زندگی سالم  
تکنیک‌های کنترل تنفس  
کنترل سرفه‌ها، نوشیدن مقدار زیادی آب و استفاده از مرطوب‌کننده برای تمیزکردن راه‌های تنفسی  
ورزش منظم  
اجتناب از دخانیات، آلودگی هوا و دود دست دوم  
ملاقات مرتب پزشک حتی وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود.  
اطمینان از زدن واکسن سالانه و آنفولانزا و مشورت با پزشک درباره واکسن نومیونیا

**پیشگیری:** برخلاف برخی بیماری‌ها انسداد مزمن راه‌های تنفسی دلیلی مشخص و راهی واضح برای پیشگیری دارد عمده‌ی بیماران مربوط به افراد سیگاری است و بهترین راه برای پیشگیری هم عدم استعمال یا ترک دخانیات می‌باشد. اگر سیگاری کهنه کاری هستید، عمل به این جمله‌ها به راحتی خواندن آنها نیست؛ به ویژه اگر قصد دارید آن را ترک کنید. هرچند بار که شکست خورده اید مهم نیست، به ترک سیگار ادامه دهید! داشتن برنامه‌ای برای ترک حیاتی است و همین عامل مهمترین فاکتور برای جلوگیری از آسیب بیشتر ریه می‌باشد.

### دلایل انسداد مجاری هوایی

**دود سیگار و دیگر تحریک‌کننده‌ها:** در بین قسمت عمده‌ی موارد بیماری، آسیب ریوی که به انسداد مزمن راه‌های تنفسی انجامیده بر اثر استعمال طولانی مدت سیگار بوده است. باین حال عوامل دیگری نیز وجود دارند که در این میان نقش بازی می‌کنند؛ مثل استعداد ژنتیکی نسبت به بیماریها، چون فقط ۲۰ تا ۳۰ درصد سیگاری‌ها به این بیماری مبتلا می‌شوند. دیگر مواد محرکی که می‌تواند به این بیماری منجر شود شامل، پیپ کشیدن، آلودگی هوا و قرار گرفتن در معرض غبار و دود و بخار در فضای کار و دود سیگار دست دوم.

**قرار گرفتن در معرض دود تنباکو:** معنادارترین ریسک فاکتور برای بیماری سیگار کشیدن طولانی مدت است هرچه سالهای بیشتری از این رفتار بگذرد و پاکت‌های بیشتری خالی شود، خطر هم بالاتر می‌رود. کسانی که پیپ، سیگار برگ و ماریجوانا (علف یا گل) مصرف می‌کنند نیز شاید در خطر باشند، درست مانند کسانی که در معرض مقدار زیادی دود دست دوم سیگار هستند.

منبع: کتاب پرستاری پرونر سوارث ۲۰۱۸

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

تایید کننده: دکتر سیما صادقی فر متخصص بیماریهای داخلی

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۱