

مرکز تنفسی خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# آموزش خودمراقبتی به بیماران مزمن انسدادی ریه





# اهداف

در پایان این جلسه آموزشی انتظار می رود که.....

- اهمیت آموزش خود مراقبتی به بیماران مزمن ریه درک کند
- علائم و نشانه های بیماری مزمن انسدادی ریه را بشناسد
- آموزش صحیح تنفس لب غنچه ای و دیافراگمیک را انجام دهد
- نشانه های حمله بیماری را درک و مراقبتهای مربوط به آن به بیمار آموزش دهد
- نحوه استفاده از اسپری تنفسی و دمیار را به بیمار آموزش دهد.



# اهمیت خودمراقبتی در بیماران مزمن ریه

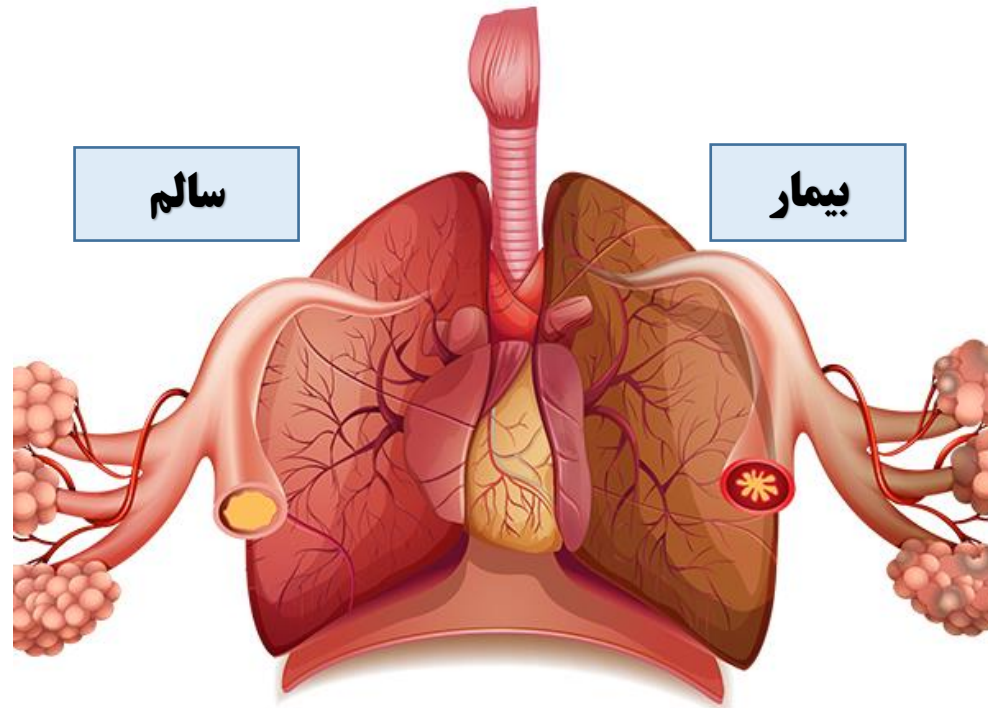
- یکی از شایع ترین انواع بیماری های مزمن بیماری های مزمن انسدادی ریه است.
- بیماریهای مزمن ریوی چهارمین علت مرگ و میر در دنیاست.
- طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی تا سال ۲۰۳۰ به سومین علت مرگ تبدیل خواهد شد.
- بیش از ۷۰ درصد بیماران مزمن انسدادی ریوی در انجام فعالیت های روزانه مشکل داشته اند و در موارد شدید بیماری حتی با راه رفتن در منزل دچار تنگی نفس و خستگی زودرس می شوند.
- عدم آگاهی بیمار از نحوه مراقبت از خود سبب بستری شدن مکرر در بیمارستان می شود.



مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# بیماری انسداد مزمن ریوی چیست؟

در این بیماری ریه‌ها ملتهب شده و مجاری هوا تنگ می‌گردد و در نتیجه موجب می‌شود تنفس دشوارتر شود. و اغلب با افزایش خلط همراه است. مهم‌ترین علت این بیماری، مصرف سیگار است.

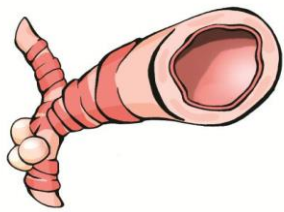




مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

## چه اتفاقی برای ریه‌ها می‌افتد؟

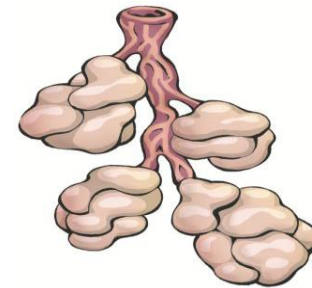
• در بیماری انسداد مزمن ریوی، مجاری هوا ملتهب می‌شوند، و در نتیجه تولید خلط افزایش یافته و مجاری هوا تنگ می‌شوند. در آمفیزم، کیسه‌های هوایی تخریب‌شده و حفره‌های بزرگی تشکیل می‌شود. این امر تبادل گازها را مختل کرده، منجر به تنگی نفس پس از فعالیت جسمی می‌شود. خاصیت ارتجاعی ریه‌ها و ساختارهای پشتیبان آن نیز آسیب‌دیده و باعث می‌شود تنفس سخت‌تر شود.



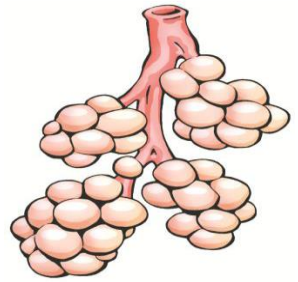
نایژه سالم



نایژه بیمار در برونشیت مزمن



کیسه هوایی بیمار در آمفیزم



کیسه هوایی سالم



مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# علائم

• اولین و شایع‌ترین نشانه‌ای که ظاهر می‌شود عبارت است از تنگی نفس پس از فعالیت جسمی. سایر علائم اولیه عبارت‌اند از سرفه با خلط یا بدون خلط، خستگی و عفونت‌های مکرر و طولانی‌مدت مجاری هوا.



سرفه همراه با خلط



کبودی در لبها و بستر ناخن‌ها



احساس درد یا گرفتگی در قفسه سینه



تنگی نفس



ابتلا مکرر به عفونت



کمبود انرژی



مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# تشخیص بیماری

✓ علائم بالینی

✓ نوار ریه (اسپیرومتری)

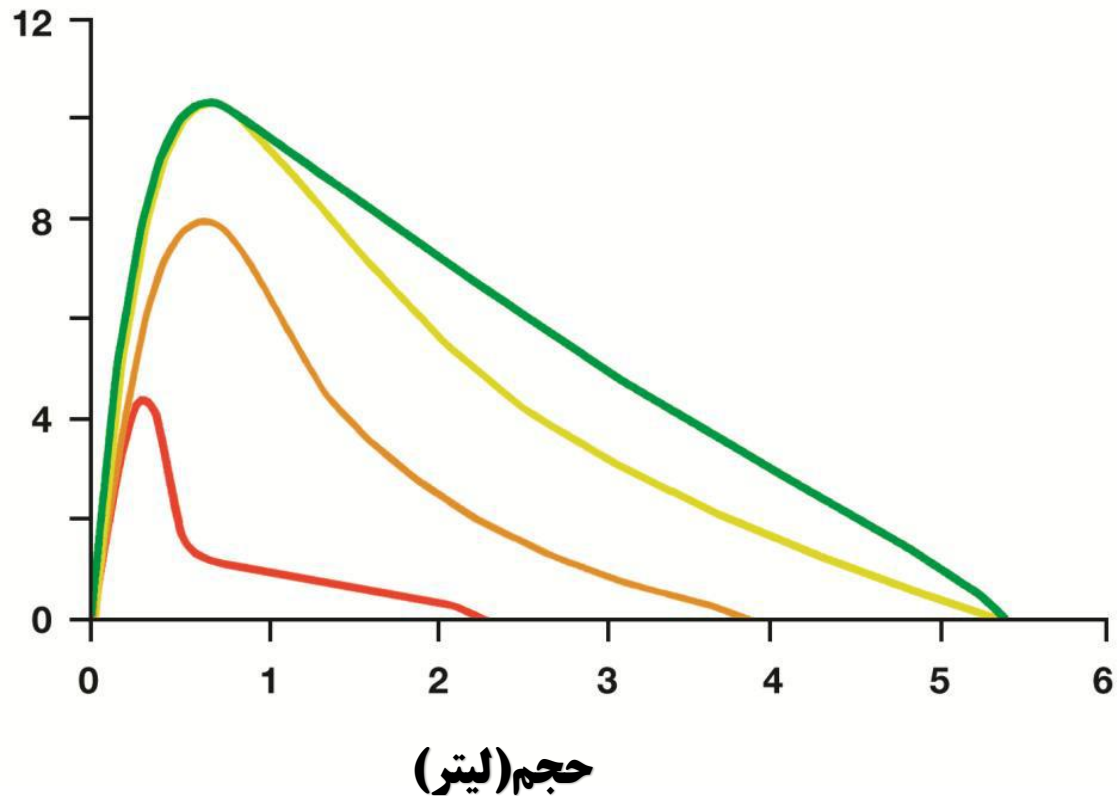
✓ عکس قفسه سینه



مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# تشخیص بیماری

جریان (لیتر بر ثانیه)



FEV1 بیشتر از ۸۰٪ - عملکرد طبیعی ریه

FEV1 بین ۶۰-۷۹٪ - بیماری انسدادی ریوی مزمن خفیف

FEV1 بین ۴۰-۵۹٪ - بیماری انسدادی ریوی مزمن متوسط

FEV1 کمتر از ۴۰٪ - بیماری انسدادی ریوی مزمن شدید





مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# درمان

- دو نوع داروی اصلی برای بهبود عملکرد ریه وجود دارد:
  - داروهای بازکننده برونشها
  - داروهای ضدالتهاب.
- دارو کمک می‌کند تا مجاری هوا بازشده، نفس کشیدن راحت‌تر شود، و تعداد دفعات تشدید بیماری کاهش یابد.



مرکز تخصصی غش و تنفس  
Khorshid Respiratory Center

# چگونه سالم و سلامت باشیم؟

❖ داروهای خود را به درستی مصرف کنید.

❖ واکسن پنومونی (عفونت ریه) را بزنید.

❖ غذاهای سالم میل کنید.

❖ به طور مرتب دست‌های خود را جهت پیشگیری از ایجاد عفونت بشوید.

❖ در صورتی که سیگار می‌کشید استعمال سیگار را ترک کنید.

❖ واکسن آنفولانزا را سالیانه در فصل پاییز بزنید.

❖ به طور مرتب ورزش کنید

❖ مطابق برنامه‌ی بازتوانی ریوی عمل کنید.





مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# تمرینات تنفسی

چرا این تمرینات انجام می شود؟

برای کمک به ارتقاء تنفس صحیح ✚

برای کمک به احساس بهتر ✚

برای بهبود راحتی و آرامش ✚





# تنفس لب غنچه ای

## تنفس لب غنچه ای



- به آرامی از طریق بینی خود نفس بکشید و تا ۲ شماره آن را نگهدارید
- لب های خود را به صورتی که انگار می خواهید سوت بزنید نگهدارید
- هوای داخل ریه های خود را تا ۴ شماره از لب های غنچه شده خود خارج کنید
- هوا را با فشار از ریه های خود خارج نکنید.



# تنفس دیافراگمیک

- یک دست را روی شکم خود درست زیر استخوان سینه خود قرار دهید.
- به آرامی از طریق بینی خود نفس بکشید و احساس کنید شکم شما پر از هوا می شود (شکمتان بالا می آید).
- به آرامی از طریق لب های غنچه شده نفس بکشید و احساس کنید شکم شما از هوا خالی می شود (شکمتان پایین می رود).
- شانه های خود را در حالت استراحت نگه دارید ( شانه های حالت افتاده پیدا نکند).
- این کار را در حالت نشسته و در راحت ترین حالت انجام دهید.





مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# سرفه موثر

۱. بنشینید.

۲- نفس عمیق بکشید تا ریه‌های شما تقریباً پر شود.

۳. سعی کنید نفس عمیق را به مدت ۲ تا ۳ ثانیه نگه‌دارید.

۴- ۲ بار با دهان باز سرفه کنید. سرفه اول مخاط را شل می‌کند. سرفه دوم آن را به گلو شما منتقل می‌کند.





# سرفه موثر....

- ۵- به آرامی نفس بکشید و هوا را به ریه های خود منتقل کنید و توجه داشته باشید که تنفس عمیق، درست بعد از سرفه ممکن است مخاط را به داخل ریه های شما بازگرداند.
۶. با سرفه مخاط را از دهان خود خارج کرده و رنگ آن را بررسی کنید
۷. استراحت کنید.
- ۸- دستان خود را بشویید.
- ۹- این کار را حداقل یک مرتبه صبح ها و همچنین قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید



مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# حملات بیماری (شعله ور شدن)



چه عواملی باعث شعله ور شدن بیماری می گردند؟



❖ استرس

❖ آلودگی هوا، گردوغبار و سایر مواد آلرژی زا

❖ تغییرات آب و هوا، هوای سرد، گرم یا شرجی

❖ عفونت

❖ استعمال سیگار

❖ بوهای شدید یا اودکلن های با بوی تیز





مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# حملات بیماری (شعله ور شدن)

در هنگامی که بیماری من شعله ور می شود چه کاری باید انجام دهم؟

۱. از اسپری استنشاقی خود استفاده کنید.
۲. با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.



در موارد زیر با ۱۱۵ تماس بگیرید:

✓ تنگی نفس بسیار شدید

✓ در هنگام وجود اضطراب، گیجی، بی قراری و ترس

✓ خواب آلودگی

✓ درد قفسه ی سینه





# مدیریت تنگی نفس

✓ در راحت ترین حالت بنشینید

✓ سر خود را پایین بیاورید و شانه هایتان را راحت نگهدارید

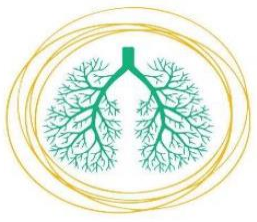
✓ به میزانی که نیاز دارید دم و باز دم انجام دهید و این کار را خیلی سریع یا آهسته انجام ندهید.

✓ با استفاده از لب های غنچه شده باز دم خود را طولانی تر کنید ولی با فشار هوا را از ریه هایتان خارج نکنید.

✓ این کار را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید تا زمانی که تنفس شما به حالت نرمال برگردد.

✓ برای تنفس بهتر می توانید از پنکه استفاده کنید یا یک پنجره باز کنید.





مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# مدیریت تنگی نفس

## Positions to Ease S.O.B.





# ذخیره‌ی انرژی و فعالیت روزانه

چرا بسیاری از مبتلایان به بیماری‌های ریوی هنگام انجام فعالیت‌های روزانه دچار خستگی می‌شوند؟

چه کاری انجام دهیم؟؟؟

✓تنفس صحیح انجام دهید

✓در هنگام حرکت بتوانید تنفس صحیح داشته باشید

✓استراحت بعد از انجام کارهایتان داشته باشید

✓بنشینید

✓هرگز نفس خود را نگه ندارید

✓با لب‌های غنچه شده نفس خود را خارج کنید

✓قبل از شروع به انجام هر حرکت ، نفس بکشید



مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# ذخیره‌ی انرژی و فعالیت روزانه...

به این ۴ نکته‌ی مهم همواره فکر کنید:

۱. انجام دادن کارها بدون عجله و به آهستگی

۲. اولویت‌دهی به کارها

۳. برنامه‌ریزی

۴. وضعیت دهی مناسب به بدن



# ذخیره‌ی انرژی و فعالیت روزانه...

## انجام دادن کارها بدون عجله و به آهستگی

- قبل از خسته شدن استراحت کنید. به بدن خود گوش دهید و استراحت کنید.
- فعالیت‌های خود را با سرعت مناسبی انجام دهید. به میزان زمانی که برای انجام دادن فعالیت‌های خود صرف می‌کنید توجه کنید.
- حرکات خود را به آهستگی انجام دهید. به‌عنوان مثال به آهستگی و به آرامی از روی صندلی بلند شوید.
- هرگز نفس خود را نگه ندارید. جهت پیشگیری از بروز تنگی نفس تنفس با لب‌های غنچه شده را انجام دهید.



مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# ذخیره‌ی انرژی و فعالیت روزانه...

## اولویت‌دهی به کارها و برنامه‌ریزی

✓ هنگامی که خسته هستید یا تنگی نفس دارید نمی‌توانید تمام کارهایی که در نظرتان بود را انجام دهید و تنها می‌توانید کارهای بسیار مهم و ضروری را انجام دهید.

✓ به لیست اولویت‌های خود نگاه کنید

✓ ترکیبی از فعالیت‌های سنگین و سبک را انجام دهید

✓ بهترین زمان روز را برای انجام کارهای سنگین انتخاب کنید. بهترین زمان برای هر شخص متفاوت است



# ذخیره‌ی انرژی و فعالیت روزانه...

## وضعیت دهی مناسب به بدن

- ✓ از هر دودست به انجام کارهای مانند باز کردن یک پنجره و یا برداشتن یک شی استفاده کنید
- ✓ محیطی که در آن می‌خواهید کارهای خود را انجام دهید به‌گونه‌ای مرتب کنید که بتوانید در یک وضعیت مناسب بنشینید.
- ✓ با دست‌های خود اشیا را به مدت طولانی نگیرید
- ✓ وسایل خود را در بهترین وضعیت نگهداری کنید. به‌عنوان مثال چاقو قیچی را تیز نگه‌دارید
- ✓ در صورتی که باری را می‌خواهید حمل کنید آن را نزدیک به بدن خود آورده و سپس بار را بلند کنید. از خم شدن خودداری کنید.







# داروهای تنفسی

## تأثیر اسپری های (گشادکننده های راه های هوایی) بر بدن

- این داروها عضلات موجود در اطراف برونش (نایژه) را شل می کنند که این خود منجر به بهبود وضعیت تنفسی خواهد شد. این داروها همچنین احتمال ایجاد انقباض و تنگی راه هوایی را در هنگام انجام فعالیت، استنشاق هوای سرد و استنشاق مواد محرک مانند گردوغبار و دود سیگار کاهش می دهند. میزان و تعداد دفعات مصرف این داروها با توجه به شرایط بیماری توسط پزشک معالج تعیین می شود.





# داروهای تنفسی

## • عوارض مصرف داروهای گشادکننده راه هوایی

- افزایش تعداد ضربان قلب

- تپش قلب

- اختلال در خواب

- خشکی دهان و یا وجود یک طعم بد در دهان

- یبوست

• خشکی دهان گذرا و موقت است. در صورتی که خشکی دهان شما برطرف نشد با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.



# داروهای تنفسی

- توجه: در هنگام بروز این موارد با پزشک خود تماس بگیرید:
  - اگر داروها در عرض ۳۰ دقیقه علائم و نشانه‌های شما را کاهش ندادند.
  - اگر تأثیر داروهای مصرف‌شده کمتر از ۴ ساعت بود.
  - اگر مجبور شدید که برای کنترل علائم و نشانه‌های بیماری تعداد دفعات مصرف داروهایتان را بالاتر از حد طبیعی ببرید.
- در صورت بروز هر کدام از موارد بالا ممکن است به درمان‌های دیگری نیاز داشته باشید



مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# داروهای تنفسی

عوارض مصرف داروی ترکیبی کورتیکواستروئید استنشاقی

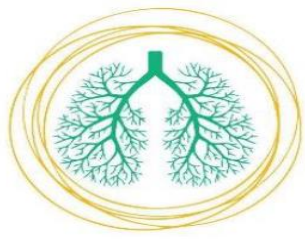
-افزایش تعداد ضربان قلب

-سردرد

-تپش قلب

-اختلال در خواب

-خشونت صدا یا ایجاد زخم در گلو دهان



مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# نحوه استفاده از اسپری

۱. یک بازدم نرمال انجام دهید اسپری با فاصله از دهان خود نگه داشته و چانه خود را بالا نگه دارید



۲. دهانه اسپری را بین لب‌های خود قرار دهید یک دم سریع و عمیق از طریق دهان انجام دهید ممکن است دارو را حس نکنید یا طعمی نداشته باشد که این طبیعی است





مرکز تنفس خورشید  
Khorshid Respiratory Center

# نحوه استفاده از اسپری

۳. دهانه اسپری را از دهان خود خارج کنید نفس خود را برای ۱۰ ثانیه نگه دارید



۴. به آرامی بازدم انجام دهید اما بازدم را به درون اسپری انجام ندهید چراکه بخار تنفس شما باعث چسبیدن پودر به دستگاه می شود یادتان باشد که اسپری را ببندید و در جای خشک قرار دهید

