



COPD



تهیه کننده: خدیجه علیزاده
 سوپروایزر آموزش سلامت
 بیمارستان امیرالمومنین چاروایماق

هنگامی که بستری در بیمارستان هستید شما به توصیه های مراقبتی پرستار و پزشکان گوش فرا دهید.

تکاتی در مورد مصرف اسپری های استنشاقی (در صورت تجویز توسط پزشک معالج):

-قبل از استفاده از اسپری درپوش آن را برداشته و محتویات آن را به خوبی تکان دهید.

- هوای ریه خود را با یک بازدم عمیق کاملاً تخلیه کنید.

- سر خود را صاف نگه دارید و چانه خود را کمی بالا ببرید تا محتویات به جای ریه وارد دهان و گلوئی شما نشود.

-دندان های خود را به روی تکه دهانی اسپری بگذارید و لب های خود را در اطراف آن کامل بیندید تا دارو بیرون نریزد.

- ته اسپری را فشار دهید و همزمان آرام و عمیق نفس بکشید و حدوداً ۱۰ ثانیه نفس خود را نگه دارید.

- سپس اسپری را از دهان دور کرده و به صورت نرمال نفس بکشید.

-بعد از اتمام استفاده درپوش اسپری را مجدداً گذاشته تا از آلوده شدن آن جلوگیری کنید.

- بعد از مصرف دهان خود را با آب معمولی بشویید.

منبع: مجموعه کامل دروس پرستاری مبترا ذوالفقاری+DRS

-آهسته و عمیق از بینی نفس بکشید تا جایی که شکم بالا بیاید - در حالی که لب ها فشرده است و عضلات شکم سفت می شود نفس خود را از دهان خارج کنید.

-**تنفس لب غنچه ای:** لب ها را جمع کنید به حالت «فوت کردن شمع» و عضلات شکم را فشرده کنید و به آهستگی و با فشار دم انجام دهید (از بینی) و آهسته تا عدد ۷ بشمارید تا بازدم از طریق دهان طولانی شود.

هدف از تنفس دیافراگمی و غنچه ای: بازدم طولانی- تن آرامی و کاهش اضطراب و جلوگیری از روی هم خوابیدن کیسه های هوایی ریه ها

- **ورزش روزانه موثر داشته باشید:** ورزش باعث می شود که کیسه های هوایی ریه ها حفظ شوند که متداول ترین شکل، ورزش و راه رفتن با افزایش پیش رونده است (در محیط های کم جمعیت و هوای آزاد)

-در صورت داشتن آسم و آلرژی از عوامل ایجاد کننده آن اجتناب کنید از ماسک مطلوب و فیلتردار استفاده کنید و شست و شوی بینی و حلق و تعویض لباس و ملحفه هایتان را منظم انجام دهید.

مصرف به موقع و درست و صحیح داروهای تجویز شده توسط پزشک تان را فراموش نکنید.

-**تکنیک سرفه را یاد بگیرید:** دو دم عمیق از بینی داشته باشید سپس با دهان باز و بیرون آوردن زبان و با شدت سرفه را انجام دهید و به حالت نشسته یا خوابیده به پهلو آن را انجام دهید.

بیماری انسداد مزمن ریوی که مسیر جریان هوای ریه ها را مسدود می کند و حرکت هوا را به داخل و خارج ریه ها تحت تاثیر قرار می دهد و به عبارتی جریان هوا محدود می شود و این محدودیت باعث پاسخ های التهابی غیرطبیعی ریه می شود و تحت عنوان بیماری محدودکننده جریان هوا نامیده می شود.

علل:

- ۱) مهم ترین و اصلی ترین علل: استعمال دخانیات و سیگار به صورت فعال و غیرفعال
(فعال: مصرف کردن دخانیات غیرفعال: قرار گرفتن در معرض دخانیات و استنشاق آن)
 - ۲) عفونت های تنفسی که درمان نشده اند
 - ۳) آلودگی محیط زیست-آلودگی هواوتماس باآلاینده های هوا
 - ۴) تماس شغلی
(افرادی که به مدت طولانی به واسطه شغلشان در معرض گرد و خاک، مواد شیمیایی و دود هستند)
 - ۵) افزایش سن
(بالا رفتن سن باعث کم شدن کیسه های هوایی ریوی می شود)
 - ۶) ناهنجاری ژنتیکی و وراثت (ارثی)
- علائم:** افراد مبتلا به این بیماری معمولاً در میان سالی علائم را ظاهر می کنند و شیوع آن با افزایش سن بیشتر می شود.
- ۱- سرفه های مزمن و طولانی
 - ۲- خلط سینه
 - ۳- تنگی نفس و دشواری تنفس
 - ۴- اضطراب و بی قراری
 - ۵- گیجی و خواب آلودگی

۶- کاهش وزن و بی اشتها

۷- خستگی

۸- انگشتان چماتی شکل در اواخر سیربیماری

۹- ایجادسینه شبکه ای مانند بدلیل وضعیت بیماری برای تنفس راحت تر

تشخیص های پرستاری:

- ۱- اختلال در تبادل گازی که دنبال تهویه نامناسب هوا ایجاد می شود.
 - ۲- بازنبودن راه های هوایی به دنبال ترشحات و خلط
 - ۳- عدم تحمل فعالیت به دنبال خستگی
 - ۴- عدم امیدواری به دنبال کاهش یافتن فعالیت
 - ۵- اضطراب به دنبال تنگی نفس
 - ۶- اختلال در راحتی به دنبال تنگی نفس
 - ۷- عدم آگاهی از روش های مراقبت از خود
- مداخلاتی که پرستار باید انجام دهد:**

- ۱- بهبود تبادل گازی ← بخور درمانی صحیح- تمرینات تنفسی- فیزیوتراپی قفسه سینه
- ۲- باز نگه داشتن راه هوایی ← تنفس عمیق و سرفه موثر- پوزیشن لبم نشسته
- ۳- کاهش اضطراب ← جلب اعتماد و حمایت بیمار- محدود کردن تعداد ملاقاتی ها- آزادسازی
- ۴- اصلاح تغذیه ای ← رژیم پر کالری و پروتئین- افزایش تعداد وعده ها به جای حجم آن- بهداشت دهان- عدم مصرف غذاهای نفاخ- عدم مصرف چای و قهوه و الکل- عدم مصرف ادویه جات و نوشابه

۵- بهبود الگوی خواب ← تهویه مناسب اتاق- از بین بردن محرک ها

۶- آگاه نمودن بیمار و مراقبت از خود

آموزش به بیمار

۱) بیمار بتواند پاک شدن راه های هوایی خود را حفظ کند

✓ مصرف مایعات

✓ سرفه موثر

۲) بیمار بتواند از عفونت جلوگیری کند ←

✓ اجتناب از سیگار

✓ اجتناب از محیط آلوده و پر جمعیت

✓ اجتناب از سرما

✓ تزریق واکسن آنفولانزا

۳) بیمار بتواند تغذیه خود را حفظ کند ←

✓ غذاهای پر کالری با تعداد وعده بیشتر و حجم کمتر

✓ غذاهای پر پروتئین

۴) بیمار بتواند وضعیت فیزیکی خود را حفظ کند ←

✓ تمرینات آرام سازی و ورزش روزانه موثر

مراقبت ها (نقاط تکمیلی)

- حذف سیگار و دخانیات که مهمترین عامل ایجاد بیماری های تنفسی است.
- عدم خروج از منزل هنگام آلودگی هوا و قرار گرفتن در محیط های پر جمعیت برای جلوگیری از ایجاد عفونت
- **تنفس دیافراگمی:** یک دست روی شکم و دست دیگر روی سینه

