



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

(آموزش به بیمار)

بیماری های انسدادی مزمن ریه

بیماری انسدادی مزمن ریه



در صورت اطلاعات بیشتر به ادرس زیر مراجعه
فرمایید

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir

• تعریف :

بیماری های انسدادی مزمن ریه (COPD) به بیماری هایی
اطلاق می شود که در آن جریان هوا مسدود و تنفس را
دشوار می کند .

(نظیر : آمفیژم ، برونشیت مزمن و ...)

آموزش

فعالیت :

- انجام فعالیتهای روزانه براساس میزان تحمل و داشتن
استراحت به طور متناوب در بین فعالیتهای
- انجام ورزش های خاص جهت تقویت عضلات اندام های
فوقانی و تحتانی زیر نظر فیزیوتراپ
- انجام تنفس دیافراگمی هماهنگ با فعالیتهایی مثل راه
رفتن ، خم شدن به جلو ، استحمام و ...
- توصیه شود پس از مصرف داروها یا تمرینات تنفسی ،
ورزش انجام شود.

آموزش نحوه انجام تنفس دیافراگمی (شکمی) :

- فرد در وضعیت نشسته ، یک بالش کوچک در مقابل شکم
خود بگذارد .
- عمل دم عمیق انجام دهد تا بالش در حد امکان بالا بیاید .
- لبها را به فرم غنچه ای در آورده و عمل باز دم انجام شود .
- هنگام بازدم ، شکم به داخل و به سمت بالا فشار داده
شود.
- این عمل یک دقیقه کامل تکرار شده ، سپس ۲ دقیقه
استراحت داده شود

- به تدریج زمان کار ۵ دقیقه و چند نوبت در روز

آموزش نحوه سرفه کردن موثر :

- فرد راست بنشیند و به آرامی از راه بینی عمل دم انجام
شود .
- در حالیکه لبها بهم فشرده می شود به جلو خم شده و
بازدم انجام شود .
- این عمل چند بار تکرار شود تا ترشحات به قسمت بالای
سیستم تنفسی وارد شود .
- یک دم عمیق و آهسته از راه بینی انجام شده و در موقع
بازدم سرفه های کوتاه و مکرر انجام شود.
- بعد از سرفه یک دم عمیق انجام شود .

آموزش نحوه تخلیه وضعیتی ترشحات :

- قبل از تخلیه وضعیتی ، از داروهای استنشاقی
برونکودیلاتور یا رقیق کننده خلط استفاده شود .
- برای خروج ترشحات لوب تحتانی و میانی برونش ، سر
بیمار به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه پایین تر از بدن قرار گیرد و
برای تخلیه لوب فوقانی ، سر فرد بالاتر قرار داده شود .
- تخلیه وضعیتی روزانه ۲-۴ بار و قبل از غذا (جهت
پیشگیری از تهوع و استفراغ و اسپیراسیون) و در زمان
خواب انجام شود .

منبع : غفاری ، فتوکیان ؛ آموزش به بیمار و خانواده.



آموزش نحوه صحیح دق و ارتعاشات قفسه سینه :

- دق و ارتعاش قفسه سینه باعث کنده شدن ترشحات غلیظ و چسبنده برونشیول ها و برونش ها می گردد .
- جهت انجام دق، دست را به شکل فنجان در آورده و ضربه هایی ملایم و منظم بر دیواره قفسه سینه وارد می شود .
- دق و ارتعاش در هر وضعیت برای ۵-۳ دقیقه انجام و در حین آن از تنفس دیافراگمی استفاده شود .
- بعد از ۴-۳ بار ارتعاش همراه با انقباض عضلات شکمی سرفه انجام شود .
- از ضربه زدن بر نواحی بالای قفسه سینه ، جناغ ، ستون فقرات ، کبد ، کلیه ها ، طحال یا پستان ها اجتناب شود .
- در صورت بروز علائم تنگی نفس فزاینده ، ضعف ، سردرد یا هموپتزی ، انجام تمرینات تنفسی متوقف شود و ساز بهبودی و استراحت مجددا شروع شود .

تغذیه :

- توصیه می شود غذاهای غنی از پروتئین و پر کالری به مقدار کم ولی به دفعات مکرر مصرف شود مثل :
- لبنیات ، موز ، گلابی ، سیب ، شیره فندق ، پنیر و شیرینی ، گردو ، بستنی ، میوه جات خشک و ...
- توصیه به مصرف مایعات فراوان و غذاهای پر ویتامین (میوه و سبزیجات تازه و ...)
- توصیه به مصرف غذاهای غنی از پتاسیم مثل پرتقال و موز و آلو و کشمش
- حفظ وزن در حد طبیعی و رعایت بهداشت دهان



دارو درمانی :

- در صورت تجویز سالبوتامول ، سالمترول و ... (بتا ادرنرژیک ها) توصیه می شود که دارو فقط طبق دستور پزشک مصرف شود
- در صورت تجویز اترونیت ، ایپراتروپیوم بروماید و ...
- (آنتی کولی نرژیک ها) توصیه می شود مایعات فراوان مصرف شود . بیش از ۲ پاف هر بار استفاده نشود . برای بر طرف شدن خشکی دهان ، بلافاصله پس از مصرف ، شستشوی دهان با آب انجام شود و از مصرف زیاد مشتقات کافئین (چای ، قهوه ، شکلات و کولا) با دارو اجتناب شود .
- در صورت تجویز امینوفیلین و تتوفیلین (متیل گزاننتین ها) توصیه می شود که در صورت بروز عوارضی مانند بی نظمی در ضربان قلب ، تهوع ، استفراغ ، اسهال ، بی اشتها و گیجی به پزشک اطلاع داده شود همچنین دارو همراه فرآورده های کافئین (چای ، قهوه و ...) و غذاهای پر پروتئین - کم کالری ، کباب پز و سیگار مصرف نشود زیرا باعث کاهش جذب دارو می شوند . در صورت تجویز رقیق کننده خلط ، توصیه می شود ابتدا داروهای گشاد کننده برونش (سالبوتامول، اترونیت ، امینوفیلین ، تتوفیلین) مصرف شوند و بعد رقیق کننده خلط (راه هوایی گشاد شده و رقیق کننده خلط بهتر نفوذ خواهد کرد.)



- توصیه می شود از مصرف داروهای ضد سرفه ، ارامبخش و خواب آور اجتناب شود (باعث تضعیف عملکرد سیستم تنفسی می شوند.)

- مصرف صحیح داروهای استنشاقی
- مصرف درست و مناسب از اکسیژن مرطوب

سایر نکات :

- دوری از قرار گرفتن در معرض : هوای آلوده دود سیگار ، گرد و غبار ، صعود به ارتفاعات ،
- مقاربت باعث تنگی نفس می شود بنابراین از تنفس لبهای غنچه ای استفاده شود و نیز از داروهای گشاد کننده برونش قبل از مقاربت کمک گرفته شود .

