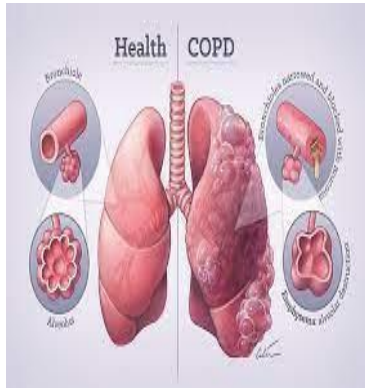




## مرکز پزشکی و آموزشی درمانی لقمان حکیم

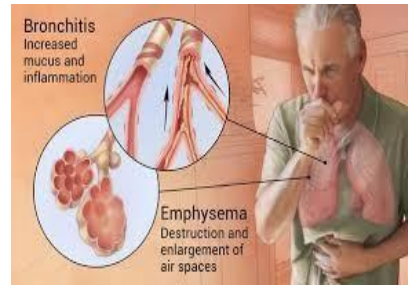


## بخش داخلی اعصاب

ویرایش: سمیرا  
رضایی مهر ۱۴۰۳

با فشار از ریه ها خارج نکنید. بلکه باید زمان بازدم سه برابر زمان دم باش. در این روش به شما کمک می شود که تنفس خود را تنظیم کنید.

● تنفس دیافراگمی: برای انجام این ورزش به پشت دراز بکشید. زانوهای خود را خم کنید. یک دست خود را به بالای قفسه سینه و دست دیگر را بر روی شکم خود بگذارید. هنگامی که دم و بازدم می کنید قفسه سینه خود را نگهدارید و از معده برای تنفس استفاده کنید.



- اکسیژن تراپی: اکسیژن را به مقدار توصیه شده که 1-2 لیتر در دقیقه می باشد دریافت کنید.
- نوشیدن مایعات باعث رقیق شدن خلط و ترشحات می شود
- استرس و اضطراب خود را کنترل کنید.

## توصیه های الزم برای بیماران COPD:

- ترک سیگار موثر ترین راه برای پیشگیری و کنترل بیماری می باشد.
- داروها مانند اسپری ها و آنتی بیوتیک ها کورتون ها را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- اگر بعد از چند هفته بهبود حاصل نشد مجدداً به پزشک مراجعه کنید
- تزریق هر سال واکسن آنفولانزا و تزریق واکسن ذات الریه هر ۵ سال یکبار
- اجتناب از آلاینده ها و دود و گردوغبار و گرده گیاهان که موجب تشدید بیماری و مشکلات تنفسی می شوند.
- پرهیز از مکان های شلوغ به جهت جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا



## ➤ تنفس ورزشی:

دو نوع ورزش توانبخشی برای افراد دچار این بیماری وجود دارد که باعث بهبود تنفس می شود. اولین ورزش عبارتند از:

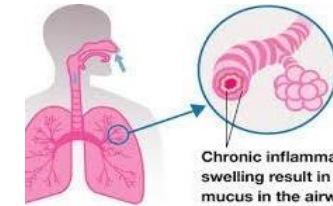
● تنفس با لب های غنچه: برای این کار در یکجا بشینید و یک دم عمیق از بینی بکشید. لبهای خود را ببندید و بازدم کنید. توجه داشته باشید که هوا را

بیماری انسدادی مزمن ریه حالتی است که در آن جریان هوای داخل ریه ها محدود می شود. این حالت بطور کامل برگشت پذیر نیست. بیماری مزمن انسدادی ریه انواع مختلفی از بیماریها را شامل میشود که عبارتند از :

● آمفیژم: مشخصه آن تخریب و بزرگ شدن کیسه های هوایی است.

● برونشیت مزمن: یک بیماری مزمن همراه با سرفه و خلط است. این بیماری زمانی که انسداد یا گرفتگی مزمن جریان هوا وجود داشته باشد اتفاق میافتد.

● بیماری راههای هوایی کوچک: در این بیماری راههای هوایی کوچک تنگ می شوند



چه چیزی در این بیماری ممکن است رخ دهد؟

در مراحل اولیه این بیماری، بیماران اغلب از سرفه، خلط و تنگی نفس هنگام فعالیت شکایت دارند. با پیشرفت بیماری و بدتر شدن گرفتگی جریان هوا این عالیم با شدت بیشتر و دفعات بیشتری بروز میکند و بیمار دچار خس خس سینه

هنگام بازدم و کمبود اکسیژن می شود. تنفسهای بیمار به سختی و نیاز به تالش فراوان دارد که سبب خستگی و ضعف شدید بیمار میشود. در مراحل انتهایی بیماری، ممکن است به دلیل کمبود اکسیژن رنگ لبها و ناخنهای بیمار سیاه شود و نیاز به اکسیژن کمکی داشته باشد.

### علائم بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟

علائم این بیماری معمولاً در ابتدا بی سر و صدا می باشند و به تدریج پیشرفت می کنند:

● سرفه

● خلط

● تنگی نفس

● عدم تحمل فعالیت فیزیکی

● خس خس

● احساس فشار روی قفسه سینه

چه عواملی سبب بروز بیماری مزمن انسدادی ریه میشوند؟

● سابقه خانوادگی آلرژی و یا بیماری تنفسی

● سیگار کشیدن و یا در تماس زیاد با دود سیگار بودن عامل اصلی خطرساز بیماری مزمن انسدادی ریه میباشد.

● تماسهای شغلی مانند کار در معادن ذغال سنگ، طال، و صنایع منسوجات و پنبه به دلیل در تماس بودن با گرد و غبارناشی از آنان از عوامل خطرساز انسداد مزمن راههای هوایی می باشند.

● آلودگی هوای محیط، که اهمیت آن کمتر از کشیدن سیگار است.



### روش های تشخیصی چیست؟

● شرح حال و معاینات بدنی

● تست های عملکرد ریه مانند اسپیرومتری

● عکس قفسه سینه

● سی تی اسکن از ریه

● آزمایشات خون مانند اندازه گیری گازهای خون شریانی