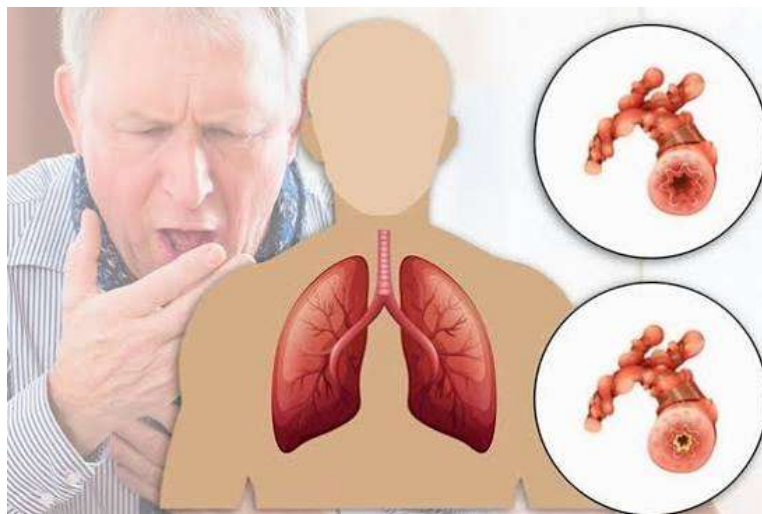


بسم الله الرحمن الرحيم

خودمراقبتی در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن تنفس



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار و پیگیری پس از ترخیص بیمارستان افضلی پور

تابستان 1405

- محبوبه باقری کارشناس ارشد پرستاری مراقبتهای ویژه
- راحله نصیری مقدم کارشناس ارشد پرستاری مراقبتهای ویژه
- ناهید حاجی محمدی کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی

فهرست مطالب

- 1 آشنایی با بیماری مزمن انسدادی ریه
- 3 تمرینات تنفسی
- 4 فعالیت در بیماران COPD
- 5 ورزش
- 6 اکسیژن درمانی
- 8 تغذیه
- 9 نکاتی برای بهبود زندگی
- 10 اسپری های استنشاقی
- 11 دم یار

آشنایی با بیماری مزمن انسدادی ریه

یک بیماری تنفسی قابل پیشگیری، قابل درمان و با پیشروی آهسته می باشد. مشخصه مهم این بیماری علائم تنفسی مداوم و محدودیت در جریان هوا می باشد.

علائم بیماری معمولاً در میانسالی ظاهر می شود و با سه علامت سرفه ی مزمن، تولید خلط و تنگی نفس همراه است. عوامل محیطی مانند سیگار، آلودگی هوا، آلودگی های داخل و خارج منزل از عوامل خطر می باشند اما سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری در سرتاسر دنیا می باشد.

تماس با دود سیگار ممکن است راههای هوایی بزرگ و کوچک و فضای آلوئولی را تحت تاثیر قرار دهد.

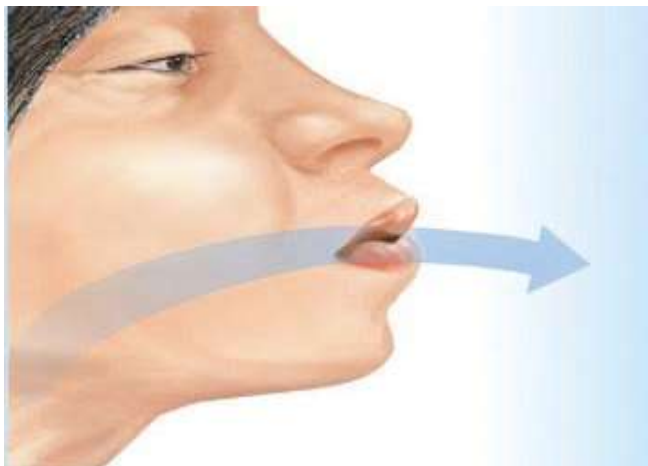
مصرف سیگار، فعالیت تمیز شدن ترشحات راههای هوایی را متوقف می کند و باعث تجمع این ترشحات می شود، علاوه بر این سیگار باعث بزرگ شدن غدد مخاطی و افزایش ترشحات در راههای هوایی می شود. سیگار دارای منواکسید کربن است که با هموگلوبین باند شده و اکسیژن خون را کاهش می دهد.

انجام ورزش و تمرینات تنفسی، تغذیه و اکسیژن درمانی از مواردی هستند که باعث بهبود زندگی بیمار میشوند. همچنین ترک سیگار بسیار مهم می باشد.

تمرینات تنفسی

برای تخلیه ی کامل هوای ریه ها و انجام بازدم منظم، به طور منظم و آهسته نفس بکشید. از طریق بینی دم انجام دهید تا هوا قبل از ورود به ریه ها تصفیه، مرطوب و گرم شود.

تمرین تنفسی لب غنچه ای



این تنفس برای طولانی شدن بازدم و افزایش فشار در هنگام بازدم و در نتیجه کم شدن مقاومت راه هوایی می شود. - آهسته و با 3 شماره از طریق بینی دم انجام دهید زمان مورد نیاز برای گفتن گل را ببویید.

- در حالتی که لبها به حالت غنچه درآمده و عضلات شکم فشرده می باشد به آهستگی و با فشار بدمد.
- آهسته تا عدد 7 بشمارد تا بازدم از طریق لبهای غنچه طولانی شود طول زمان آن مثل گفتن شمع را فوت کنید.
- در حالیکه روی صندلی نشسته است دست ها را روی شکم خم کند از بینی با 3 شماره دم بصورت آهسته انجام شود.
- به طرف جلو خم شده و آهسته در حالت لب غنچه ای عمل بازدم را انجام دهد در حالیکه تا عدد 7 می شمارد .
- زمانی که راه می رود دم را با 2 قدم انجام دهد و بازدم را در حالت لب غنچه ای با 4 تا 5 قدم انجام دهد.

تنفس دیافراگمی



- یک دست را روی شکم قرار دهد (درست زیر دنده ها) و دست دیگر را روی قسمت میانی سینه به طوری که از وضعیت دیافراگم و عملکرد آن در طی تنفس آگاه شود.
- آهسته و عمیق از بینی نفس بکشد تا جایی که شکم تا حد امکان بالا بیاید .
- در حالیکه لبها فشرده است و عضلات شکم سفت (منقبض) می شود نفس خود را از دهان خارج کند.
- در هنگام دمیدن نفس خود، روی شکم به سمت داخل و بالا فشار وارد نماید.
- هر یک دقیقه تکرار کند و بین دوره ها حدود 2 دقیقه استراحت کند.
- بتدریج زمان انجام تمرین را تا 5 دقیقه افزایش دهد، چند بار در روز قبل از غذا و خواب

فعالیت در بیماران COPD

تحمل فعالیت در بیمار مبتلا به بیماری مزمن ریه در طول روز کاهش می یابد. این بیماران به ویژه صبح که از خواب برمی خیزند به دلیل تجمعات ترشحات در طول شب خسته می باشند اما بعد از اینکه بیمار بلند شده و برای یک ساعت یا بیشتر حرکت کند بهتر می تواند فعالیت را تحمل کند. براساس این موضوع بیمار باید زمان مناسبی را برای فعالیتهایی مانند حمام کردن در نظر بگیرد و بین فعالیتهای برای جلوگیری از خستگی و تنگی نفس استراحت نماید و مایعات کافی بنوشد. در بیماری مزمن انسدادی ریه، هدف این است که کارها را هوشمندانه تر و با خستگی کمتر انجام دهد. اما بیمار نباید همه کارها را کنار بگذارد.

راهکارهای ساده برای تحمل بهتر فعالیت

- کارها را از قبل برنامه‌ریزی کنید.
- بین فعالیت‌ها استراحت کوتاه بگذارید.
- کارهای سنگین را به چند مرحله کوچک‌تر تقسیم کنید.
- وسایل مورد نیاز را نزدیک خود قرار دهید.
- هنگام لباس پوشیدن یا اصلاح کردن بنشینید.
- هنگام حمام کردن از صندلی حمام و تهویه مناسب استفاده کنید.
- از عجله کردن پرهیز کنید.
- هنگام فعالیت، نفس خود را حبس نکنید.
- هنگام انجام بخش سخت فعالیت، بازدم آرام با لب‌های غنچه‌شده انجام دهید.
- برای خرید، از چرخ خرید یا کمک دیگران استفاده کنید.
- فعالیت‌های مهم‌تر را در زمانی انجام دهید که انرژی بیشتری دارید.
- از حمل وسایل سنگین خودداری کنید.

یک اصل ساده: آرام‌تر انجام دادن کارها بسیار بهتر از کنار گذاشتن کامل فعالیت است

ورزش



ورزش منظم باعث افزایش تحمل فعالیت، کاهش تنگی نفس و کاهش خستگی می‌شود. قدم زدن، دوچرخه ثابت و قدم زدن روی نوار متحرک می‌تواند باعث بهبود علائم شود. جهت جلوگیری از افت اکسیژن خون بهتر است سیستم اکسیژن کم وزن و قابل حمل در دسترس بیمار باشد.

چه زمانی هنگام ورزش باید توقف کرد؟

هنگام ورزش، کمی تنگی نفس یا خستگی قابل انتظار است؛ اما برخی علائم هشداردهنده هستند. در صورت بروز موارد زیر باید ورزش را متوقف کنید و در صورت شدت علائم با تیم درمان یا اورژانس تماس بگیرید:

- درد، فشار یا سنگینی قفسه سینه
- تنگی نفس شدید و غیرقابل کنترل
- تپش قلب شدید یا نامنظم
- تعریق سرد، رنگ پریدگی شدید یا ضعف ناگهانی
- افت واضح اکسیژن خون، در صورتی که با پالس اکسی متر اندازه گیری می شود.
- سرگیجه، سیاهی رفتن چشم یا احساس غش
- کبودی لبها یا انگشتان
- درد یا تورم ناگهانی ساق پا
- سرفه خونی
- گیجی یا خواب آلودگی غیرعادی

ورزش باید ایمن، تدریجی و تحت نظر برنامه درمانی باشد. هدف افزایش توان بدن با تمرین منظم و کنترل شده است.

اکسیژن درمانی



بیمار بایستی بر اساس نظر پزشک از میزان اکسیژن مناسب استفاده نماید. لزوماً هر بیمار دارای انسداد مزمن ریوی نیازمند اکسیژن نمی باشد.

اکسیژن اعتیاد آور نیست و بیماران برای بهبود زندگی با خیال راحت می توانند از اکسیژن استفاده نمایند. دقت داشته باشید که مصرف سیگار در زمان دریافت اکسیژن و نزدیک اکسیژن بسیار خطرناک است.

نکات ایمنی هنگام استفاده از کپسول اکسیژن

- شیرها را آهسته باز و بسته کنید و بعد از خالی شدن اکسیژن شیر سیلندر کاملاً بسته شود.
- سیلندرها را گاز را زیر نور مستقیم خورشید، در معرض جوشکاری و دمای بیش از 65 درجه سانتی گراد قرار ندهید.

- باید حداقل 1.5 تا 3 متر بین کپسول اکسیژن و منابع آتش ز ا و گرمازا مانند سیگار، کبریت، شمع، شومینه، بنزین، گازوئیل، روغن، تینر و الکل فاصله باشد. موارد فوق باعث انفجار کپسول خواهد شد.
- سیلندر گاز نباید در مکانی قرار داده شود که به عنوان قسمتی از مدار الکتریکی باشد.
- برای روان شدن شیر و مهره ها، به هیچ عنوان از روغن کاری، چربی و گریس استفاده نکنید زیرا، تماس روغن و گریس با اکسیژن باعث آتش سوزی می شود.
- از غلتاندن سیلندر روی زمین خودداری کنید.
- سیلندر گاز را به طور کامل ایستاده و به صورت عمودی نگهداری کرده و به کمک تسمه یا زنجیر از افتادن آن جلوگیری نمایید و برای جابه جایی آن از یک ترالی استفاده نمایید.
- در صورت مشاهده نشی در سیلندر هرگز از آن استفاده نکنید. آن را به خارج از ساختمان منتقل کرده و بلافاصله با عرضه کننده تماس بگیرید.
- مراقب باشید کپسول اکسیژن زمین نیفتد و یا به آن ضربه وارد نشود. در صورت افتادن کپسول بر روی زمین، فوراً شیرفلکه آن را ببندید. اگر رگولاتور یا شیرفلکه شکسته باشند و امکان بستن کپسول نباشد، اتاق را ترک کرده و با آشنشانی تماس بگیرید.
- هنگام پایین آوردن و تخلیه سیلندرها از داخل ماشین دقت کنید که به سیلندرها صدمه وارد نشود.
- به هنگام کار با سیلندر تحت فشار به هیچ وجه روبروی مانومتر نایستید.
- تجهیزات مورد استفاده از جمله رگولاتورها باید از جنس مواد سازگار با اکسیژن و میزان فشار آن باشند
- در صورت عدم استفاده از کپسول، حتما شیرفلکه آن را ببندید.
- گاز اکسیژن طبی در مصارف بیهوشی و احیای تنفسی استفاده می گردد.
- درب اتاق بیمار را باز بگذارید تا هوا جریان داشته باشد.
- بیمار سیگار نکشد و در اطراف او هم افراد سیگاری نباشند.
- تنفس اکسیژن در فشارهای نسبی بالا برای سلامتی میتواند مضر باشد و قرار گرفتن طولانی در معرض اکسیژن خالص میتواند بر روی ریه و سامانه عصبی تاثیر بگذارد

تغذیه در بیماران انسداد مزمن ریوی



تغذیه مناسب به حفظ انرژی، عضلات و توان فعالیت کمک می‌کند. در بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه، هم کاهش وزن شدید و هم اضافه‌وزن زیاد می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

اگر بیمار کاهش وزن یا ضعف عضلانی دارد

- وعده‌های کوچک‌تر ولی پرانرژی‌تر مصرف کند.

- پروتئین کافی دریافت کند، مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات یا سایر منابع پروتئینی مناسب.

- در صورت سیری زودرس، وعده‌های غذایی را به چند وعده کوچک تقسیم کند.

- پیش از فعالیت سنگین، غذای حجیم مصرف نکند.

- در صورت کاهش وزن واضح، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کند.

اگر بیمار اضافه وزن دارد:

- کاهش وزن باید تدریجی و با نظر پزشک یا متخصص تغذیه باشد.

- رژیم‌های سخت و خودسرانه توصیه نمی‌شود.

- هدف، کاهش وزن همراه با حفظ عضلات و توان فعالیت است.

نکاتی برای بهبود زندگی



- از قرار گیری در معرض سرما و گرمای زیاد اجتناب کنید زیرا گرما باعث افزایش درجه حرارات بدن میشود و نیاز به اکسیژن را زیاد میکند و سرما باعث تنگی راههای هوایی میشود و تنگی نفس ایجاد میکند.
- در معرض آلودگی های هوا مانند بخارها ، دود ، گردو غبار، پودر تالک و ضایعات پنبه قرار نگیرید زیرا باعث تنگی راههای هوایی و احساس تنگی نفس می شود.
- حضور در ارتفاع بالا باعث افزایش نیاز به اکسیژن می شود.
- توصیه میشود فعالیت متوسط در آب و هوایی معتدل از اصول سبک زندگی باشد.
- کیفیت خواب در بیماران COPD بسیار مهم است و خواب خوب باعث بهبود زندگی می شود.

چگونه هنگام فعالیت نفس بکشیم؟

هنگام فعالیت، بسیاری از بیماران ناخودآگاه نفس خود را حبس می کنند. این کار می تواند تنگی نفس را بیشتر کند. بهتر است بیمار یاد بگیرد فعالیت را با تنفس هماهنگ کند.

مثال:

- هنگام بلند شدن از صندلی: قبل از حرکت نفس بگیرید، هنگام بلند شدن آهسته بازدم کنید.
- هنگام بالا رفتن از پله: با هر قدم یا هر دو قدم، بازدم آرام انجام دهید.
- هنگام حمل وسیله سبک: نفس را حبس نکنید و آرام بازدم کنید.
- هنگام راه رفتن: سرعت را طوری تنظیم کنید که بتوانید نفس خود را کنترل کنید.

اگر تنگی نفس زیاد شد، بایستید، بدن را کمی به جلو خم کنید، دست‌ها را به ران‌ها یا سطح ثابت تکیه دهید و چند بار تنفس با لب‌های غنچه‌شده انجام دهید.

اسپری های استنشاقی

به طور کلی اسپری استنشاقی دستگاهی است قابل حمل ، حاوی یک داروی خاص ، که فرد بیمار می تواند داروی خروجی از آن را با بازدم وارد مجاری تنفسی خود نماید. یکی از مزایای استفاده از اسپری ها آن است که دارو به طور عمده به مجاری تنفسی و ریه ها وارد شده و جذب اندام های دیگر بدن نمی شود و بدین ترتیب عوارض کمتری نسبت به داروهای خوراکی و یا تزریقی دارند.



سر پوش را برداشته و اسپری را به صورت عمودی نگه دارید.

اسپری را تکان دهید

بنشینید یا بایستید به آهستگی بازدم انجام دهید و به یکی از 2 روش دهان باز یا بسته اسپری را استفاده کنید.

تکنیک دهان باز

اسپری را 2 انگشت دورتر از لب ها نگه دارید

با دهان باز و صاف اسپری را فشار دهید به طوری که به بالا و عقب دهان حرکت کند.

اسپری را کنار بگذارید و سعی کنید به آهستگی و به صورت عمیق از طریق دهان نفس بکشید و 10 ثانیه نفس خود را نگه دارید .

تکنیک دهان بسته

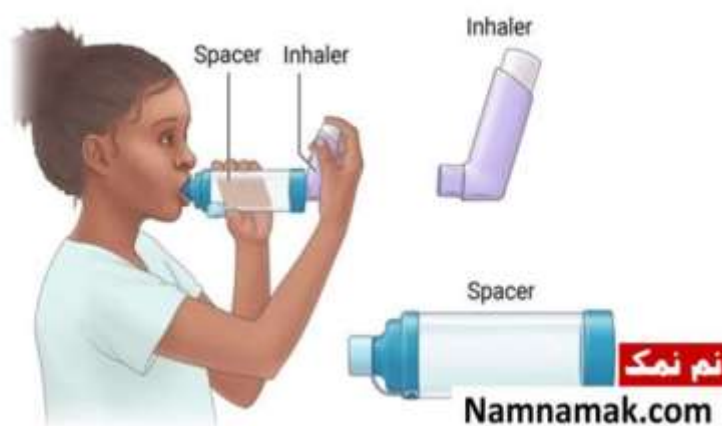
اسپری را بین دندان ها قرار داده و مطمئن شوید که زبان زیر قطعه ی دهانی آن قرار دارد و اسپری را مسدود نکرده است. لبها را دور اسپری غنچه کنید و آن را محکم بگیرید به آهستگی از طریق دهان نفس بکشید و 10 ثانیه نفس خود را نگه دارید .

فاصله ی بین هر پاف اسپری 1 دقیقه باشد

بعد از استنشاق دارو در هنگام استفاده از اسپرهای کورتیکواستروئیدی دهان خود را با آب بشویید.

قطعه ی دهانی اسپری باید به صورت منظم بر اساس توصیه های کارخانه ی سازنده شست و شو داده شوند.

نکاتی در مورد دم یار (اسپیسیر Spacer)



- قبل از از فشردن اسپری ، آن را به خوبی تکان دهید.
- از محل دهانه اسپری بلافاصله پس از فشار دادن آن ، عمل دم را انجام دهید.
- بعد از عمل دم ، برای مدتی نفس خود را نگه دارید.
- قبل از فشردن مجدد اسپری ، چند بار عمل دم و بازدم را انجام دهید. بعد از هر بار عمل دم طی استفاده از اسپری ، نفس خود را برای مدتی نگه دارید.
- بررسی کنید که دریچه با هر تنفس ، باز و بسته می شود.
- ماسک صورت را می توان در انتهای دریچه برای نوزادان و کودکان قرار داد. با هر تنفس دریچه باز و بسته می شود.