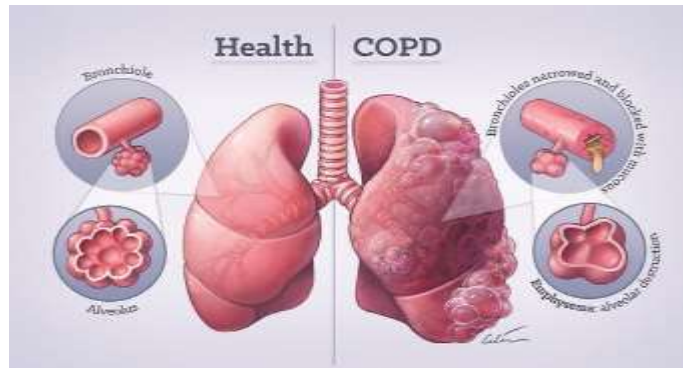


بسم الله الرحمن الرحيم



توان بخشی ریوی در بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه

هر آنچه بیمار نارسای مزمن ریوی باید بداند

واحد آموزش به بیمار بیمارستان افضل پور کرمان

سال 1405

تهیه و تنظیم :

- محبوبه باقری کارشناس ارشد مراقبتهای پرستاری ویژه
- راحله نصیری مقدم کارشناس ارشد مراقبتهای پرستاری ویژه
- تأیید
- دکتر دلفارادی فوق تخصص بیماریهای ریه

فهرست

- 3.....مقدمه
- 3.....بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟
- 4.....چرا در بیماری مزمن انسدادی ریه تنگی نفس ایجاد می شود؟
- 5.....توان بخشی ریوی چیست؟
- 5.....توان بخشی ریوی چه کمکی می کند؟
- 5.....چه کسانی می توانند از توان بخشی ریوی سود ببرند؟
- 6.....چه زمانی باید قبل از شروع برنامه با پزشک مشورت کرد؟
- 7.....ارزیابی اولیه در توان بخشی ریوی شامل چه چیزهایی است؟
- 7.....اجزای اصلی برنامه توان بخشی ریوی
- 8.....آموزش بیمار
- 8.....آموزش داروهای استنشاقی و اکسیژن اکسیژن
- 9.....تمرین های تنفسی
- 10.....صرفه جویی در انرژی هنگام کارهای روزانه
- 11.....چگونه هنگام فعالیت نفس بکشیم؟
- 11.....چه زمانی هنگام ورزش باید توقف کرد؟
- 12.....تغذیه در توان بخشی ریوی
- 13.....ترک دخانیات
- 14.....برنامه اقدام هنگام بدتر شدن علائم
- 15.....اکسیژن در توان بخشی ریوی
- 16.....نقش خانواده در توان بخشی ریوی
- 17.....نکات طلایی برای بیمار

توان بخشی ریوی در بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه

راهنمای آموزشی بیمار محور

مقدمه

بیماری مزمن انسدادی ریه یک بیماری طولانی مدت تنفسی است که می تواند باعث تنگی نفس، سرفه، خلط، خس خس سینه، خستگی، کاهش توان فعالیت و افت کیفیت زندگی شود. بسیاری از بیماران به تدریج فعالیت های روزمره خود را کمتر می کنند، زیرا از تنگی نفس می ترسند یا تصور می کنند فعالیت بدنی برای ریه آن ها خطرناک است. اما کم تحرکی، به مرور باعث ضعف عضلات، کاهش تحمل فعالیت، افزایش خستگی و بیشتر شدن احساس تنگی نفس می شود.

توان بخشی ریوی یکی از بخش های مهم مراقبت از بیماران مبتلا به بیماری های مزمن ریوی است. این برنامه با ترکیب ورزش ایمن، آموزش، اصلاح سبک زندگی، تمرین های تنفسی، حمایت روانی، آموزش مراقبت از خود و برنامه ریزی برای ادامه فعالیت در خانه، به بیمار کمک می کند با تنگی نفس بهتر کنار بیاید، فعالیت روزمره بیشتری داشته باشد و کیفیت زندگی خود را بهبود دهد.

این کتابچه برای آموزش بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه و خانواده آنان تهیه شده است. مطالب آن جایگزین ویزیت پزشک، ارزیابی تخصصی یا برنامه درمانی اختصاصی بیمار نیست. هر بیمار باید برنامه ورزشی و درمانی خود را بر اساس نظر پزشک و تیم درمان دنبال کند.

بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟

در بیماری مزمن انسدادی ریه، عبور هوا از راه های هوایی دشوار می شود. راه های هوایی ممکن است ملتهب، تنگ و پر ترشح شوند و در برخی بیماران، کیسه های هوایی ریه نیز آسیب ببینند. در نتیجه، بیمار ممکن است هنگام راه رفتن، بالا رفتن از پله، حمام کردن، لباس پوشیدن یا انجام کارهای خانه دچار تنگی نفس شود.

دو تظاهر مهم بیماری مزمن انسدادی ریه عبارتند از:

آمفیزم : در آمفیزم، بخشی از کیسه های هوایی ریه آسیب می بیند و تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن دشوارتر می شود.

برونشیت مزمن : در برونشیت مزمن، راه های هوایی دچار التهاب و افزایش ترشح مخاط می شوند و بیمار معمولاً سرفه و خلط طولانی مدت دارد.

بسیاری از بیماران ممکن است ترکیبی از این دو حالت را داشته باشند.



فرد مبتلا به COPD به آمفیزم، برونشیت مزمن یا هر دو مبتلا است

چرا در بیماری مزمن انسدادی ریه تنگی نفس ایجاد می‌شود؟

در بیماری مزمن انسدادی ریه، خروج هوا از ریه‌ها به خوبی انجام نمی‌شود. بخشی از هوا ممکن است در ریه‌ها باقی بماند و احساس پُری قفسه سینه، سختی در نفس کشیدن و کاهش توان فعالیت ایجاد کند.

از طرف دیگر، وقتی بیمار به دلیل تنگی نفس فعالیت خود را کم می‌کند، عضلات بدن ضعیف‌تر می‌شوند. عضلات ضعیف برای انجام کارهای ساده به انرژی بیشتری نیاز دارند. در نتیجه بیمار زودتر خسته می‌شود و با فعالیت کمتر، تنگی نفس بیشتری احساس می‌کند. این وضعیت می‌تواند یک چرخه نادرست ایجاد کند:

کم‌حرکی: ضعف عضلات: کاهش توان فعالیت: تنگی نفس بیشتر: کم‌حرکی بیشتر

هدف توان‌بخشی ریوی، شکستن این چرخه است.

توان‌بخشی ریوی چیست؟



توان‌بخشی ریوی یک برنامه درمانی، آموزشی و ورزشی ساختارمند است که برای بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن ریوی طراحی می‌شود. این برنامه بر اساس ارزیابی وضعیت هر بیمار تنظیم می‌شود و معمولاً با همکاری پزشک، پرستار، فیزیوتراپیست، کارشناس تنفس درمانی، کارشناس ورزش، متخصص تغذیه و در صورت نیاز روان‌شناس انجام می‌شود.

توان بخشی ریوی معمولاً شامل این بخش ها است:

1. تمرین ورزشی ایمن و تدریجی
2. آموزش درباره بیماری و روش مراقبت از خود
3. آموزش صحیح مصرف داروهای تنفسی و اکسیژن، در صورت نیاز
4. تمرین های تنفسی و روش های کنترل تنگی نفس
5. آموزش صرفه جویی در انرژی هنگام فعالیت های روزمره
6. حمایت روانی و آموزش کنترل اضطراب
7. مشاوره تغذیه
8. کمک به ترک دخانیات
9. آموزش برنامه اقدام هنگام بدتر شدن علائم
10. برنامه ریزی برای ادامه فعالیت پس از پایان دوره توان بخشی

هدف توان بخشی ریوی این نیست که آسیب ایجاد شده در ریه را به طور کامل برگرداند. هدف اصلی این است که بیمار با همان وضعیت ریوی، بهتر نفس بکشد، فعال تر بماند، کمتر از تنگی نفس بترسد، کارهای روزانه خود را بهتر انجام دهد و کیفیت زندگی بالاتری داشته باشد.

توان بخشی ریوی چه کمکی می کند؟

توان بخشی ریوی می تواند به بیمار کمک کند تا:

1. تحمل فعالیت و راه رفتن بهتر شود.
2. تنگی نفس هنگام فعالیت کاهش یابد.
3. ضعف و خستگی عضلانی کمتر شود.
4. توان انجام کارهای روزانه مانند لباس پوشیدن، حمام کردن، خرید کردن و کارهای خانه بهتر شود.
5. بیمار با روش درست تنفس هنگام فعالیت آشنا شود.
6. اضطراب، ترس و نگرانی ناشی از تنگی نفس کاهش پیدا کند.
7. بیمار روش درست استفاده از داروهای استنشاقی و اکسیژن را یاد بگیرد.
8. بیمار بداند هنگام بدتر شدن علائم چه اقدامی انجام دهد.
9. در برخی بیماران، نیاز به مراجعه اورژانسی یا بستری کاهش یابد.
10. اعتماد به نفس و کیفیت زندگی بیمار بهتر شود.
11. بیمار برای ادامه ورزش و مراقبت از خود در خانه آماده شود.

نکته مهم این است که توان بخشی ریوی ممکن است بدون تغییر واضح در عدد تست های تنفسی، باعث بهتر شدن توان فعالیت، کاهش تنگی نفس و بهبود کیفیت زندگی شود. علت این موضوع آن است که توان بخشی ریوی فقط روی ریه اثر نمی گذارد، بلکه عضلات، تنفس، رفتارهای روزمره، اضطراب، تغذیه و شیوه مدیریت بیماری را نیز هدف قرار می دهد.

چه کسانی می توانند از توان بخشی ریوی سود ببرند؟

توان بخشی ریوی برای بسیاری از بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه مفید است، به ویژه اگر یکی از موارد زیر وجود داشته باشد:

1. تنگی نفس هنگام فعالیت
2. کاهش توان راه رفتن یا انجام کارهای روزانه
3. ضعف، خستگی یا کاهش فعالیت بدنی
4. اضطراب یا ترس از تنگی نفس
5. سابقه تشدید بیماری یا بستری به علت بیماری مزمن انسدادی ریه
6. نیاز به آموزش درباره داروهای استنشاقی، اکسیژن یا مراقبت در منزل
7. دشواری در انجام کارهایی مانند حمام کردن، لباس پوشیدن، خرید یا کارهای خانه
8. کاهش کیفیت زندگی به علت بیماری تنفسی
9. تمایل بیمار برای افزایش توان فعالیت و استقلال روزمره

حتی اگر بیمار تصور کند برای ورزش «خیلی ضعیف» است، بهتر است درباره امکان توان بخشی ریوی با پزشک مشورت کند. برنامه تمرینی بر اساس توان هر فرد تنظیم می شود و از سطحی شروع می شود که برای او قابل تحمل و ایمن باشد.

توان بخشی ریوی بیشتر برای بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه شناخته شده است، اما ممکن است در برخی بیماری های مزمن ریوی دیگر نیز، بر اساس نظر پزشک، مفید باشد؛ مانند بیماری بینابینی ریه، فشار خون ریوی، آسم، برونشکتازی، سرطان ریه، فیبروز کیستیک، وضعیت پس از عفونت شدید ریوی یا کووید طولانی

چه زمانی باید قبل از شروع برنامه با پزشک مشورت کرد؟

قبل از شروع توان بخشی ریوی یا هر برنامه ورزشی جدید، بیمار باید توسط پزشک یا تیم درمان ارزیابی شود. این موضوع به خصوص در موارد زیر اهمیت بیشتری دارد:

1. درد، فشار یا سنگینی قفسه سینه
2. سابقه بیماری قلبی، سکته قلبی یا آریتمی قلبی
3. غش، سرگیجه شدید یا افتادن مکرر

4. تنگی نفس شدید در حالت استراحت
5. افت اکسیژن خون یا نیاز به اکسیژن خانگی
6. تشدید اخیر بیماری مزمن انسدادی ریه
7. تب، عفونت فعال یا افزایش واضح خلط چرکی
8. تورم شدید پاها یا شک به بیماری قلبی
9. درد یا تورم یک طرفه ساق پا
10. سرفه خونی
11. فشار خون کنترل نشده
12. شکستگی ناپایدار یا درد شدید استخوانی و مفصلی
13. ناتوانی حرکتی، مشکلات شدید تعادل یا خطر زمین خوردن
14. گیجی، اختلال شناختی شدید یا ناتوانی در پیروی از دستورهای ایمنی
15. بیماری روان پزشکی ناپایدار یا وضعیتی که مانع مشارکت ایمن در برنامه شود

وجود این موارد همیشه به معنی ممنوع بودن توان بخشی ریوی نیست، اما نشان می دهد بیمار باید پیش از شروع تمرین، ارزیابی دقیق تری انجام دهد.

ارزیابی اولیه در توان بخشی ریوی شامل چه چیزهایی است؟

پیش از شروع برنامه، تیم درمان ممکن است موارد زیر را بررسی کند:

1. شدت تنگی نفس و محدودیت فعالیت
2. سابقه تشدید بیماری و بستری
3. داروهای مصرفی و روش استفاده از اسپری ها
4. اشباع اکسیژن خون در استراحت و هنگام فعالیت
5. تست راه رفتن شش دقیقه ای یا آزمون های مشابه
6. فشار خون، ضربان قلب و وضعیت عمومی
7. وضعیت تغذیه، وزن بدن و قدرت عضلات
8. تعادل و خطر زمین خوردن
9. اضطراب، افسردگی یا ترس از فعالیت
10. نیاز احتمالی به اکسیژن هنگام ورزش
11. بیماری های همراه مانند بیماری قلبی، مشکلات مفصلی، دیابت یا بیماری عصبی
12. اهداف شخصی بیمار، مانند راه رفتن بیشتر، بالا رفتن از پله، خرید کردن یا انجام کارهای خانه

برنامه توان بخشی ریوی باید بر اساس همین ارزیابی ها و با توجه به توان، علائم و هدف های هر بیمار تنظیم شود.

اجزای اصلی برنامه توان بخشی ریوی

1. تمرین ورزشی ایمن



ورزش بخش اصلی توان بخشی ریوی است. تمرین ها به صورت تدریجی و متناسب با توان بیمار تنظیم می شوند. هدف ورزش، افزایش تحمل فعالیت، تقویت عضلات، کاهش خستگی و کمک به کنترل تنگی نفس هنگام فعالیت است.

تمرین ها ممکن است شامل موارد زیر باشند:

1. پیاده روی روی زمین یا تردمیل
2. دوچرخه ثابت
3. تمرین های نشسته برای بیماران ضعیف تر
4. تمرین های کششی و انعطاف پذیری
5. تمرین های قدرتی با وزنه سبک، کش ورزشی یا دستگاه
6. تمرین عضلات دست و شانه برای کمک به انجام کارهای روزانه
7. تمرین تعادل، در صورت نیاز
8. تمرین های فاصله ای، یعنی دوره های کوتاه فعالیت همراه با استراحت یا فعالیت سبک تر، برای برخی بیماران با تنگی نفس شدید

شدت و مدت ورزش باید به تدریج افزایش یابد. بیمار نباید خودسرانه تمرین سنگین انجام دهد. بهترین برنامه، برنامه ای است که منظم، قابل تحمل، ایمن و قابل ادامه دادن باشد.

۲. آموزش به بیمار

بیمار در توان بخشی ریوی یاد می گیرد:

1. بیماری مزمن انسدادی ریه چیست.

2. چرا تنگی نفس ایجاد می‌شود.
3. چرا فعالیت بدنی، برخلاف تصور بسیاری از بیماران، می‌تواند مفید باشد.
4. چه عواملی علائم را بدتر می‌کنند.
5. چگونه علائم هشداردهنده را بشناسد.
6. چگونه با تیم درمان برای کنترل بهتر بیماری همکاری کند.

هدف آموزش این است که بیمار فقط دریافت‌کننده درمان نباشد، بلکه در مراقبت از خود نقش فعال داشته باشد.

2. آموزش داروهای استنشاقی و اکسیژن



بسیاری از بیماران از اسپری‌ها یا داروهای استنشاقی به‌درستی استفاده نمی‌کنند. در توان‌بخشی ریوی، روش صحیح استفاده از اسپری، دم‌یار یا محفظه نگه‌دارنده دارو (Spacer)، نبولایزر (Nebulizer) و سایر داروهای تنفسی آموزش داده می‌شود.

بیمار باید بداند:

1. هر دارو برای چه هدفی تجویز شده است.
2. دارو را چه زمانی و چگونه مصرف کند.
3. کدام دارو باید هر روز مصرف شود.
4. کدام دارو برای تسکین سریع علائم است.
5. هنگام بدتر شدن علائم چه کاری انجام دهد.
6. در صورت تجویز اکسیژن، آن را با چه میزان و در چه زمان‌هایی استفاده کند.

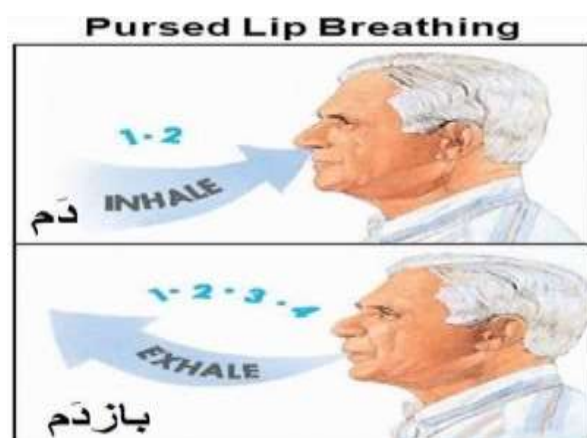
اکسیژن باید فقط طبق دستور پزشک مصرف شود. بیمار نباید مقدار اکسیژن را خودسرانه کم یا زیاد کند. اگر هنگام ورزش اکسیژن خون افت می‌کند، تیم درمان ممکن است درباره نیاز به اکسیژن هنگام فعالیت تصمیم‌گیری کند.

۴. تمرین‌های تنفسی

تمرین‌های تنفسی می‌توانند به برخی بیماران کمک کنند هنگام تنگی نفس، کنترل بیشتری بر تنفس خود داشته باشند. این تمرین‌ها جایگزین دارو یا درمان پزشکی نیستند، اما می‌توانند در کنار برنامه درمانی مفید باشند.

مهم‌ترین تمرین ساده و کاربردی، تنفس با لب‌های غنچه‌شده است.

تمرین تنفس با لب‌های غنچه‌شده



تنفس با لب‌های غنچه‌شده یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای کنترل تنگی نفس است. این روش می‌تواند به آرام‌تر شدن تنفس، طولانی‌تر شدن بازدم، خروج بهتر هوا از ریه و کاهش احساس اضطراب کمک کند.

روش انجام

1. در وضعیت راحت بنشینید یا بایستید.
2. شانه‌ها و گردن را شل کنید.
3. دهان را ببندید و به آرامی از بینی نفس بکشید.
4. لب‌ها را مانند زمانی که می‌خواهید شمع را آرام فوت کنید، غنچه کنید.
5. هوا را آهسته و آرام از بین لب‌های غنچه‌شده بیرون بدهید.
6. بازدم را طولانی‌تر از دم انجام دهید.
7. نفس را با فشار بیرون ندهید.
8. این روش را هنگام تنگی نفس، راه رفتن، بالا رفتن از پله یا انجام فعالیت‌های روزانه تمرین کنید.

یک الگوی ساده این است: دو شماره دم از بینی، چهار شماره بازدم آرام از لب‌های غنچه‌شده. البته لازم نیست همه بیماران دقیقاً با همین شمارش نفس بکشند؛ مهم آن است که بازدم آرام، طولانی و بدون فشار باشد.

تنفس دیافراگمی



تنفس دیافراگمی روشی است که در آن بیمار تلاش می‌کند هنگام دم، حرکت شکم را بیشتر احساس کند. این تمرین ممکن است برای برخی بیماران مفید باشد، اما در همه بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه مناسب نیست و در بعضی افراد ممکن است باعث ناراحتی یا افزایش تنگی نفس شود.

بنابراین بهتر است این تمرین فقط در صورت آموزش توسط تیم درمان و در صورتی که بیمار با آن احساس راحتی دارد، انجام شود.

صرفه‌جویی در انرژی هنگام کارهای روزانه

در بیماری مزمن انسدادی ریه، هدف این نیست که بیمار همه کارها را کنار بگذارد؛ هدف این است که کارها را هوشمندانه‌تر و با خستگی کمتر انجام دهد.

راهکارهای ساده برای صرفه‌جویی در انرژی:

1. کارها را از قبل برنامه‌ریزی کنید.
2. بین فعالیت‌ها استراحت کوتاه بگذارید.
3. کارهای سنگین را به چند مرحله کوچک‌تر تقسیم کنید.
4. وسایل مورد نیاز را نزدیک خود قرار دهید.
5. هنگام لباس پوشیدن یا اصلاح کردن بنشینید.
6. هنگام حمام کردن از صندلی حمام و تهویه مناسب استفاده کنید.

7. از عجله کردن پرهیز کنید.
8. هنگام فعالیت، نفس خود را حبس نکنید.
9. هنگام انجام بخش سخت فعالیت، بازدم آرام با لب‌های غنچه‌شده انجام دهید.
10. برای خرید، از چرخ خرید یا کمک دیگران استفاده کنید.
11. فعالیت‌های مهم‌تر را در زمانی انجام دهید که انرژی بیشتری دارید.
12. از حمل وسایل سنگین خودداری کنید.

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

چگونه هنگام فعالیت نفس بکشیم؟

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

مثال‌ها:

1. هنگام بلند شدن از صندلی: قبل از حرکت نفس بگیرید، هنگام بلند شدن آهسته بازدم کنید.
 2. هنگام بالا رفتن از پله: با هر قدم یا هر دو قدم، بازدم آرام انجام دهید.
 3. هنگام حمل وسیله سبک: نفس را حبس نکنید و آرام بازدم کنید.
 4. 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.

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 طبق شدت علائم با تیم درمان یا اورژانس تماس بگیرید:

1. درد، فشار یا سنگینی قفسه سینه
2. تنگی نفس شدید و غیرقابل کنترل
3. سرگیجه، سیاهی رفتن چشم یا احساس غش
4. تپش قلب شدید یا نامنظم
5. تعریق سرد، رنگ‌پریدگی شدید یا ضعف ناگهانی

6. افت واضح اکسیژن خون، در صورتی که با پالس اکسی متر اندازه گیری می شود
7. کبودی لبها یا انگشتان
8. درد یا تورم ناگهانی ساق پا
9. سرفه خونی
10. گیجی یا خواب آلودگی غیرعادی

ورزش باید ایمن، تدریجی و تحت نظر برنامه درمانی باشد. هدف توان بخشی ریوی فشار آوردن افراطی به بیمار نیست؛ هدف افزایش توان بدن با تمرین منظم و کنترل شده است.

تغذیه در توان بخشی ریوی



تغذیه مناسب به حفظ انرژی، عضلات و توان فعالیت کمک می کند. در بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه، هم کاهش وزن شدید و هم اضافه وزن زیاد می تواند مشکل ساز باشد.

اگر بیمار کاهش وزن یا ضعف عضلانی دارد

1. وعده های کوچک تر ولی پرانرژی تر مصرف کند.
2. پروتئین کافی دریافت کند، مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات یا سایر منابع پروتئینی مناسب.
3. در صورت سیری زودرس، وعده های غذایی را به چند وعده کوچک تقسیم کند.
4. پیش از فعالیت سنگین، غذای حجیم مصرف نکند.
5. در صورت کاهش وزن واضح، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کند.

اگر بیمار اضافه وزن دارد

1. کاهش وزن باید تدریجی و با نظر پزشک یا متخصص تغذیه باشد.
2. رژیم های سخت و خودسرانه توصیه نمی شود.

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

ترک دخانیات



ترک سیگار و پرهیز از دود دست دوم، از مهم‌ترین اقدامات برای حفظ سلامت ریه و کاهش پیشرفت بیماری است. اگر بیمار هنوز سیگار، قلیان یا سایر فرآورده‌های دخانی مصرف می‌کند، باید با پزشک درباره روش‌های ترک مشورت کند.

نکات مهم:

1. برای ترک دخانیات کمک گرفتن نشانه ضعف نیست؛ بخشی از درمان است.
2. ترک موفق معمولاً با آموزش، حمایت رفتاری و در صورت نیاز درمان دارویی بهتر انجام می‌شود.
3. کاهش تعداد سیگار بهتر از ادامه مصرف قبلی است، اما هدف نهایی باید ترک کامل باشد.
4. دود دست دوم نیز می‌تواند علائم تنفسی را بدتر کند.
5. قلیان، ویپ و سیگار الکترونیک جایگزین ایمن برای سیگار نیستند.

اضطراب، ترس و تنگی نفس

تنگی نفس می‌تواند باعث ترس، نگرانی، گوشه‌گیری و کاهش اعتمادبه‌نفس شود. از طرف دیگر، اضطراب می‌تواند احساس تنگی نفس را شدیدتر کند. این ارتباط بین ذهن و تنفس بسیار شایع است.

توان بخشی ریوی می‌تواند با آموزش، تمرین، حمایت گروهی، افزایش توان فعالیت و یادگیری روش‌های کنترل تنفس، به کاهش اضطراب کمک کند.

راهکارهای ساده هنگام اضطراب و تنگی نفس:

1. در وضعیت راحت بنشینید.
2. شانه‌ها را شل کنید.

3. تنفس با لب‌های غنچه‌شده انجام دهید.
4. به خود یادآوری کنید که با کند کردن تنفس، کنترل بیشتری پیدا می‌کنید.
5. اگر علائم شدید، جدید یا غیرعادی است، با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.

اگر غمگینی، اضطراب، بی‌خوابی، ناامیدی یا ترس شدید ادامه‌دار است، بیمار باید با پزشک در میان بگذارد. درمان این مشکلات می‌تواند بخشی از مراقبت تنفسی باشد.

برنامه اقدام هنگام بدتر شدن علائم

بیمار باید بداند چه زمانی علائم او از حالت معمول خارج شده است. تشخیص زودهنگام بدتر شدن بیماری می‌تواند به اقدام به‌موقع کمک کند.

علائم هشداردهنده

در صورت بروز هر یک از موارد زیر، بیمار باید طبق برنامه‌ای که پزشک تعیین کرده عمل کند و در صورت نیاز با پزشک تماس بگیرد:

1. افزایش واضح تنگی نفس نسبت به روزهای معمول
2. افزایش مقدار خلط
3. تغییر رنگ خلط به زرد، سبز یا چرکی
4. افزایش سرفه
5. تب یا لرز
6. کاهش توان انجام فعالیت‌های معمول
7. نیاز بیشتر به داروی تسکینی تنفسی
8. افت اکسیژن خون نسبت به مقدار معمول، در صورت اندازه‌گیری
9. خواب‌آلودگی، گیجی یا ضعف غیرعادی
10. کبودی لب‌ها یا انگشتان
11. درد قفسه سینه
12. سرفه خونی

چه کار باید کرد؟

1. آرام بمانید و فعالیت را کم کنید.
2. از روش تنفس با لب‌های غنچه‌شده استفاده کنید.
3. داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

4. اگر اکسیژن برای شما تجویز شده است، آن را طبق دستور پزشک استفاده کنید.
5. اگر برنامه اقدام کتبی دارید، دقیقاً همان را دنبال کنید.
6. در صورت شدید بودن علائم یا بروز علائم خطر، با اورژانس تماس بگیرید.

بیمار نباید آنتی بیوتیک، کورتون یا داروهای دیگر را خودسرانه شروع یا قطع کند، مگر اینکه پزشک قبلاً برنامه مشخصی برای او تعیین کرده باشد.

اکسیژن در توان بخشی ریوی



برخی بیماران در استراحت یا هنگام فعالیت دچار افت اکسیژن می شوند. نیاز به اکسیژن باید با ارزیابی پزشک یا تیم درمان مشخص شود. در برنامه توان بخشی ریوی، ممکن است اکسیژن خون بیمار هنگام فعالیت پایش شود.

نکات مهم:

1. همه بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه به اکسیژن نیاز ندارند.
2. نیاز به اکسیژن باید با اندازه گیری و ارزیابی مشخص شود.
3. اگر اکسیژن تجویز شده است، مقدار و زمان مصرف باید طبق دستور پزشک باشد.
4. بیمار نباید اکسیژن را خودسرانه کم یا زیاد کند.
5. هنگام استفاده از اکسیژن، رعایت ایمنی بسیار مهم است. اکسیژن را نباید نزدیک شعله، سیگار، قلیان، گاز، شمع یا منبع حرارت استفاده کرد.

پاک سازی ترشحات و سرفه مؤثر

برخی بیماران، به ویژه کسانی که خلط زیاد دارند یا همراه با بیماری مزمن انسدادی ریه دچار برونشکتازی هستند، ممکن است به آموزش روش های خروج بهتر ترشحات نیاز داشته باشند. این روش ها باید بر اساس وضعیت بیمار و با آموزش تیم درمان انجام شوند.

روش های قابل آموزش ممکن است شامل موارد زیر باشند:

1. سرفه کنترل شده
2. تکنیک‌های خروج ترشحات
3. وضعیت‌های بدنی مناسب برای کمک به تخلیه ترشحات
4. استفاده از وسایل کمک‌کننده برای پاک‌سازی راه‌های هوایی، در صورت تجویز

همه بیماران به این روش‌ها نیاز ندارند. انجام روش‌های فیزیوتراپی قفسه سینه باید با نظر تیم درمان باشد، به‌ویژه در بیمارانی که پوکی استخوان، درد شدید قفسه سینه یا خطر شکستگی دارند.

مدت و محل برنامه توان‌بخشی ریوی

توان‌بخشی ریوی می‌تواند در بیمارستان، کلینیک، مرکز توان‌بخشی، مرکز درمانی سرپایی، منزل یا در شرایط مناسب به‌صورت برنامه از راه دور انجام شود. انتخاب محل برنامه به وضعیت بیمار، امکانات مرکز، دسترسی بیمار، شدت بیماری و نظر تیم درمان بستگی دارد.

بسیاری از برنامه‌ها چند جلسه در هفته و به مدت چند هفته ادامه دارند. معمولاً برنامه‌های توان‌بخشی ریوی دست‌کم حدود هشت هفته طول می‌کشند و در بسیاری از مراکز ممکن است حدود هشت تا دوازده هفته باشند. مدت دقیق برنامه باید بر اساس شرایط بیمار و امکانات مرکز تعیین شود.

حضور منظم در جلسات اهمیت زیادی دارد. هرچه بیمار در جلسات آموزشی و تمرینی مشارکت بیشتری داشته باشد، احتمال کسب نتیجه بهتر بیشتر است.

آیا پس از پایان دوره باید ورزش را ادامه داد؟

بله. یکی از مهم‌ترین پیام‌های توان‌بخشی ریوی این است که فعالیت بدنی باید پس از پایان دوره نیز ادامه پیدا کند. اگر بیمار پس از پایان برنامه به سبک زندگی کم‌تحرک قبلی برگردد، بخشی از دستاوردهای برنامه ممکن است به‌تدریج کاهش یابد. برای حفظ نتیجه:

1. برنامه پیاده‌روی منظم داشته باشید.
2. تمرین‌های آموزش‌داده‌شده را طبق توصیه ادامه دهید.
3. فعالیت را به بخشی از زندگی روزانه تبدیل کنید.
4. از دفترچه ثبت فعالیت یا قدم‌شمار استفاده کنید، اگر برای شما مناسب است.
5. در صورت بدتر شدن علائم، برنامه ورزشی را خودسرانه سنگین‌تر نکنید و با پزشک مشورت کنید.
6. هدف‌های کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید.

مثال هدف مناسب: «این هفته، پنج روز در هفته، هر روز ده دقیقه پیاده روی آرام انجام می‌دهم، مگر اینکه پزشک محدودیتی تعیین کرده باشد.»

نقش خانواده در توان بخشی ریوی

حمایت خانواده می‌تواند موفقیت برنامه را بیشتر کند. خانواده باید بیمار را به فعالیت ایمن، مصرف صحیح داروها، ترک دخانیات، تغذیه مناسب و مراجعه منظم تشویق کند؛ اما نباید همه کارها را به جای بیمار انجام دهد. هدف توان بخشی، افزایش استقلال بیمار است.

خانواده می‌تواند کمک کند تا:

1. محیط خانه برای فعالیت ایمن تر شود.
2. بیمار در جلسات توان بخشی منظم تر شرکت کند.
3. بیمار از دود سیگار و قلیان دور بماند.
4. علائم هشداردهنده زودتر تشخیص داده شود.
5. برنامه ورزشی و دارویی بیمار بهتر پیگیری شود.

چند باور نادرست درباره توان بخشی ریوی

باور نادرست ۱: چون ریه من خراب شده، ورزش فایده‌ای ندارد.

واقعیت: حتی اگر عملکرد ریه به‌طور کامل طبیعی نشود، تقویت عضلات و آموزش روش درست فعالیت می‌تواند تنگی نفس را کمتر و توان روزانه را بهتر کند.

باور نادرست ۲: تنگی نفس هنگام فعالیت یعنی باید ورزش را قطع کنم.

واقعیت: کمی تنگی نفس هنگام تمرین قابل انتظار است، اما تمرین باید ایمن و کنترل شده باشد. تنگی نفس شدید، درد قفسه سینه، سرگیجه یا افت اکسیژن نیاز به توقف و ارزیابی دارد.

باور نادرست ۳: فقط بیماران خیلی شدید به توان بخشی ریوی نیاز دارند.

واقعیت: بسیاری از بیماران علامت دار، حتی پیش از مراحل بسیار شدید بیماری، می‌توانند از آموزش و تمرین مناسب سود ببرند.

باور نادرست ۴: اکسیژن یعنی دیگر نباید فعالیت کنم.

واقعیت: برخی بیماران با اکسیژن تجویزی می‌توانند ایمن تر و بهتر فعالیت کنند. مقدار و زمان استفاده از اکسیژن باید طبق دستور پزشک باشد.

باور نادرست ۵: بعد از پایان دوره، دیگر نیازی به ادامه تمرین نیست.
واقعیت: برای حفظ نتیجه، فعالیت بدنی و تمرین باید در خانه ادامه پیدا کند.

نکات طلایی برای بیمار

1. توان بخشی ریوی بخشی مهم از درمان بیماری مزمن انسدادی ریه است.
2. هدف آن بهتر کردن زندگی روزمره، کاهش تنگی نفس و افزایش توان فعالیت است.
3. ورزش باید تدریجی، منظم، ایمن و متناسب با توان بیمار باشد.
4. آموزش صحیح داروها و اکسیژن، بخشی مهم از برنامه است.
5. تنفس با لب های غنچه شده می تواند هنگام تنگی نفس کمک کننده باشد.
6. ترک دخانیات یکی از مهم ترین اقدامات درمانی است.
7. اضطراب و ترس از تنگی نفس قابل مدیریت است.
8. بیمار باید علائم هشداردهنده را بشناسد.
9. خانواده می تواند نقش مهمی در موفقیت برنامه داشته باشد.
10. ادامه فعالیت پس از پایان دوره، برای حفظ نتیجه ضروری است.

پیام پایانی

بیماری مزمن انسدادی ریه ممکن است باعث تنگی نفس و محدودیت فعالیت شود، اما به معنی کنار گذاشتن زندگی فعال نیست. توان بخشی ریوی به شما کمک می کند بدن خود را بهتر بشناسید، با تنگی نفس بهتر کنار بیایید، توان فعالیت خود را افزایش دهید و با اطمینان بیشتری کارهای روزانه را انجام دهید.

هر قدم کوچک، اگر منظم و ایمن باشد، می تواند بخشی از مسیر بهتر نفس کشیدن و بهتر زندگی کردن باشد.

این کتابچه جایگزین توصیه پزشک نیست. برای شروع، تغییر یا قطع هرگونه برنامه ورزشی، دارویی یا اکسیژن درمانی، با پزشک یا تیم درمان خود مشورت کنید.

https://www.medicalnewstoday.com/articles/315044?utm_source=Sailthru%20Email&utm_medium=Email&utm_campaign=MNT%20Daily%20News&utm_content=2022-07-01&apid=32748360&rvid=9f655d8da78d150352b9f1e21442caef74329e5843ff539c34fac3095f509862#summary

https://www.medicalnewstoday.com/articles/315044?utm_source=Sailthru%20Email&utm_medium=Email&utm_campaign=MNT%20Daily%20News&utm_content=2022-07-01&apid=32748360&rvid=9f655d8da78d150352b9f1e21442caef74329e5843ff539c34fac3095f509862#summary

برونر سورات پرستاری بیماریهای تنفسی 2022