

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

ادم ریه

Pulmonary Edema



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی تژاد

ادم ریه چیست؟

ادم ریوی تجمع غیر طبیعی مایع در ریه ها است. این تجمع مایع منجر به تنگی نفس می شود. در اکثر موارد ادم ریوی به علت افزایش فشار خون عروق کوچک ریه در اثر عملکرد غیر طبیعی قلب ایجاد می شود. این اختلال نشان دهنده آسیب شدید عملکرد سمت چپ قلب می باشد که نتیجه عدم تعادل مقدار خون ورودی از سمت راست قلب و جریان خروجی خون از سمت چپ قلب می باشد.

چه عواملی در بروز ادم ریه موثر است؟

ادم ریوی اغلب به دلیل نارسایی احتقانی قلب ایجاد می شود. هنگامی که قلب قادر به پمپاژ کارآمد نباشد، خون می تواند به رگ های خونی که خون را از طریق ریه ها می رسانند، برگردد. با افزایش فشار در این رگ های خونی، مایع به فضاهای هوایی (آلئونول) در ریه ها رانده می شود. این مایع حرکت طبیعی اکسیژن را از طریق ریه ها کاهش می دهد. این دو عامل با هم ترکیب می شوند و باعث تنگی نفس می شوند.

ادم ریوی همچنین ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

- ☒ حمله قلبی یا هر بیماری قلبی که عضله قلب را ضعیف یا سفت می کند (کاردیومیوپاتی)
- ☒ نشستی یا باریک شدن دریچه های قلب
- ☒ پرفشار خون ناگهانی و شدید
- ☒ داروهای خاص
- ☒ قرار گرفتن در ارتفاع بالا
- ☒ نارسایی کلیه و بیماری عروق کلیه
- ☒ آسیب ریه ناشی از سوختگی ناشی از استنشاق گاز سمی یا عفونت شدید

ادم ریه چه علائمی دارد؟

علائم ادم ریوی ممکن است به طور ناگهانی ظاهر شوند یا در طول زمان ایجاد شوند. علائم به نوع ادم ریوی بستگی دارد.

علائم ادم ریوی ناگهانی (حاد):

- دشواری تنفس (تنگی نفس) یا تنگی نفس شدید که با فعالیت یا هنگام دراز کشیدن بدتر می شود
- احساس خفگی یا غرق شدن که هنگام دراز کشیدن بدتر می شود
- سرفه ای که باعث تولید خلط کف آلود می شود که ممکن است در آن خون وجود داشته باشد
- ضربان قلب سریع و نامنظم (تپش قلب)
- اضطراب و بی قراری
- پوست سرد و لطیف
- خس خس سینه یا نفس نفس زدن



علائم ادم ریوی طولانی مدت (مزمن):

- بیدار شدن در شب با سرفه یا احساس تنگی نفس که ممکن است با نشستن تسکین یابد
- مشکل در تنفس با فعالیت یا هنگام دراز کشیدن
- خستگی
- سرفه جدید یا بدتر شده
- افزایش وزن سریع
- تورم در پاها و پاها
- خس خس سینه

ادم ریه چه تشخیص داده می شود؟

- ◀ پزشک یک معاینه فیزیکی کامل انجام خواهد داد.
- ◀ پزشک / پرستار به ریه ها و قلب شما با گوشی پزشکی گوش می دهد تا موارد زیر را بررسی کند:

- صداهای غیر طبیعی قلب
- صدای ترق در ریه های که رال نامیده می شود
- افزایش ضربان قلب (تاکی کاردی)
- تنفس سریع (تاکی پنه)
- تورم پا یا شکم
- رنگ پوست کم رنگ یا آبی (رنگ پریدگی یا سیانوز)
- آزمایشات احتمالی عبارتند از:



- آزمایش خون
- سطح اکسیژن خون (اکسیمتری یا گازهای خون شریانی)
- عکس قفسه سینه
- اکوکاردیوگرام (سونوگرافی قلب)
- نوار قلب (ECG)

در ارتباط با ادم ریه چه کاری میتوایم انجام دهیم؟

بیماران ادم ریوی تقریباً همیشه در اورژانس یا بیمارستان درمان می شود. ممکن است لازم باشد در بخش مراقبت های ویژه (ICU) باشید.

- اکسیژن از طریق ماسک صورت داده می شود یا لوله های پلاستیکی کوچکی در بینی قرار می گیرند.
- علت ادم ریوی باید به سرعت شناسایی و درمان شود. به عنوان مثال، اگر حمله قلبی باعث این بیماری شده باشد، باید فوراً درمان شود.
- داروهایی که ممکن است استفاده شوند عبارتند از:
 - داروهای مدر (ادرار آور) که مایعات اضافی را از بدن خارج می کنند و بدین ترتیب باعث بهبود تنفس می شود. در این حالت ممکن است برای بیمار سوند ادراری تعبیه شود.
 - داروهایی که عضله قلب را تقویت می کنند، ضربان قلب را کنترل می کنند یا فشار روی قلب را کاهش می دهند
 - سایر داروها زمانی که نارسایی قلبی دلیل ادم ریوی نیست

فعالیت های مجاز و غیر مجاز:

- در زمان ابتلا به این بیماری تا پایدار شدن وضعیت بیماری، بیمار باید در بستر استراحت نماید.
- تغییر وضعیت در این بیماران مهم است، جهت اصلاح و بهبود تهویه و خورسانی در ریه ها و افزایش تخلیه ترشحات راه هوایی به طور مکرر بیمار تغییر وضعیت داده می شود. لیکن در زمان تغییر وضعیت باید بیمار مکررا از نظر بدتر شدن وضعیت اکسیژناسیون تحت نظر قرار گیرد.
- به دلیل تنگی نفس بیمار به شدت بیقرار است، اضطراب میزان مصرف اکسیژن را افزایش می دهد. جهت کاهش نیاز و مصرف اکسیژن، توجه به استراحت امری ضروری است. پس از درمان، بیمار به تدریج روند طبیعی فعالیت خود را از سر می گرد.
- در موقع خواب زیر سر خود را بالا نگهدارد. به وسیله ی دو یا سه بالش سر تخت خود را بالا ببرد.
- وضعیت مناسب می تواند به کاهش بازگشت خون وریدی به قلب کمک می کند.
- بیمار در وضعیت نشسته و ترجیحا با پاهای آویزان از کنار تخت، قرار داده می شود. این وضعیت اثر فوری در کاهش احتقان ریه دارد. اگر نمی توانید بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید. در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته در بستر قرار گیرد به نحوی که بتوانید راحت تنفس کند.
- فعالیت های خود را محدود کند و از فعالیت های که موجب خستگی میشود اجتناب نماید. فعالیت متناسب با شرایط بدنی خود همراه با استراحت داشته باشید.

رژیم غذایی:

➤ در اغلب موارد توصیه می شود این بیماران وعده های غذایی کم حجم و مکرر از طریق رژیم غذایی دریافت کنند. مقدار انرژی توصیه شده برای این بیماران در حدود ۳۰ کالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است.

❖ افزایش چربی در رژیم غذایی بیماری تنفسی این بیماران مناسب است، همچنین چربی های ضد التهاب مثل امگا ۳ برای این بیماران مفید است، از منابع خوب امگا ۳ میتوان به زیتون، بذر کتان، گردو و فندق اشاره کرد.

❖ استفاده از منابع آنتی اکسیدان ها در رژیم غذایی بیمار تنفسی نظیر انار، انگور قرمز و سایر آنتی اکسیدان ها به بهبود وضعیت بیماری کمک زیادی میکند.

❖ در بیماران دیسترس تنفسی نیاز به ویتامین آ و ث افزایش پیدا میکند و باید در رژیم غذایی بیماران تنفسی مقدار این ویتامین ها افزایش پیدا کند.

❖ هم سوء تغذیه و هم پرخوری بیش از حد در رژیم غذایی بیمار تنفسی اثرات مضر بر روند بیماری دارد، سوء تغذیه کاهش حجم و قدرت عضلات تنفسی به ویژه دیافراگم را در پی دارد. علاوه بر این سوء تغذیه کاهش پاسخ به درمان و افزایش مرگ و میر در بیماران دیسترس تنفسی در پی دارد. پرخوری بیش از حد نیز موجب اختلالات کبدی، کبد چرب و افزایش تولید دی اکسید کربن و در نتیجه افزایش کار تنفسی میشود.

❖ مصرف مایعات را محدود کند.

ترک دخانیات:

توصیه های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

- ✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد.
- ✚ بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- ✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
- ✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
- ✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می کند مدت کوتاهی باقی می ماند.
- ✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

✚ این افراد نباید بیکار بمانند و در طول روز باید مشغول باشند.

✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.



در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تنگی نفس، به خصوص اگر ناگهانی ایجاد شود
- مشکل تنفس یا احساس خفگی (تنگی نفس)
- صدای حباب، خس خس یا نفس نفس زدن هنگام تنفس
- سرفه خلط دار که صورتی به نظر می رسد یا خون در آن وجود دارد
- مشکل تنفس با تعریق زیاد
- رنگ آبی یا خاکستری برای پوست
- گیجی
- افت شدید فشار خون که باعث سبکی سر، سرگیجه، ضعیف یا تعریق می شود
- بدتر شدن ناگهانی هر یک از علائم ادم ریوی

