

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

عفونت و التهاب راه هوایی (برونشیت حاد/مزمن)

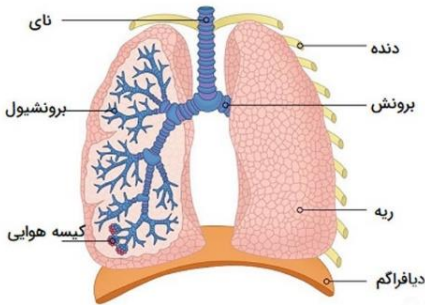
Bronchial infection/inflammation (Acute/ chronic Bronchitis)



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپر وایزر آموزش سلامت همگانی

عفونت و التهاب راه هوایی چیست؟



هنگام تنفس، ریه‌های شما اکسیژن هوا را دریافت کرده و به جریان خون می‌رساند. سلول‌های بدن شما برای کار و رشد به اکسیژن نیاز دارند. در طول یک روز عادی، شما نزدیک به ۲۵۰۰۰ بار نفس می‌کشید. افراد مبتلا به بیماری ریوی در تنفس مشکل دارند. راه‌های هوایی مسیر انتقال هوا از بینی به سمت ریه‌هاست.

برونشیت:

برونشیت به معنی التهاب راه‌های هوایی ریه که منتقل کننده هوا به ریه‌ها هستند، می‌باشد. این التهاب می‌تواند حاد (به معنی شروع ناگهانی علائم و ماندگاری کوتاه مدت علائم) و مزمن (ماندگاری طولانی مدت علائم) باشد که به آن برونشیت حاد و مزمن می‌گویند.

مجاری هوایی طبیعی



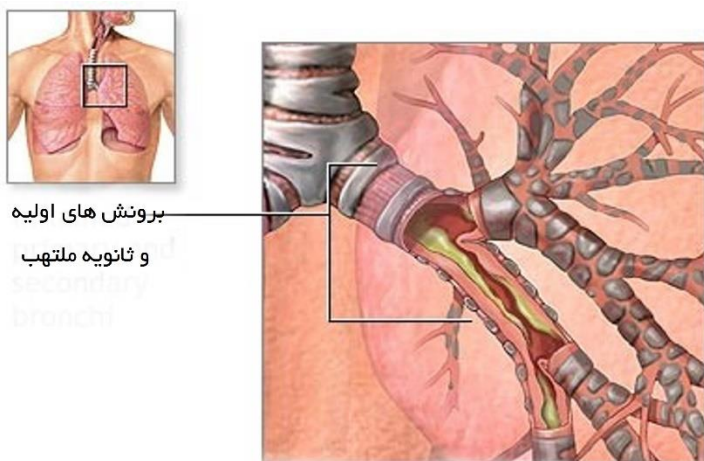
برونشیت (التهاب مجاری هوایی)



برونشیت حاد:

نوعی عفونت ویروسی و باکتریایی است که موجب التهاب مجاری هوایی برای کوتاه مدت می‌شود. معمولاً ویروس‌های سرماخوردگی و آنفولانزا می‌توانند منجر به بروز برونشیت حاد شود. در ابتدا ویروس بینی، سینوس‌ها و گلو را درگیر می‌کند، سپس عفونت به مخاط

مجاری راه هوایی گسترش می‌یابد. به دنبال مبارزه سیستم ایمنی با ویروس، التهاب و تورم مجاری هوایی ایجاد شده و تولید خلط افزایش می‌یابد. این ویروس‌ها هنگام سرفه کردن یا تماس فیزیکی افراد (مثلاً روی دست‌های شسته نشده) از طریق هوا پخش می‌شوند. قرار گرفتن در معرض دود تنباکو، آلودگی هوا، گرد و غبار، بخارات و دود نیز می‌تواند باعث برونشیت حاد شود. در موارد کمتر، باکتری‌ها نیز می‌توانند باعث برونشیت حاد شوند.



برونشیت حاد معمولاً ناشی از عفونتی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا است

درگیری عفونی راه‌های هوایی موجب تورم آن‌ها می‌شود و در سطح داخلی آن‌ها خلط (مایع غلیظ و چسبنak که در سطح مخاطات قرار دارد) بیشتری تشکیل می‌شود، در نتیجه مجاری هوایی تنگ شده و این امر موجب سخت شدن نفس کشیدن برای بیمار می‌شود. اکثر بیماران در طول چند روز بهبود پیدا می‌کنند، هر چند ممکن است سرفه برای چند هفته باقی بماند.

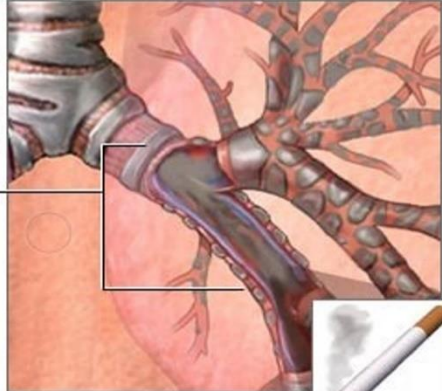
برونشیت مزمن:

این نوع برونشیت، به علت تحریک و التهاب مداوم مجاری هوایی طولانی مدت مانند مصرف مدت طولانی سیگار و یا تماس طولانی مدت با بخارات مواد محرک شیمیایی، گرد و غبار و آلاینده‌های صنعتی ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند بارها عود کند. مزمن بودن به معنی طول کشیدن بیماری برای حداقل ۳ ماه می‌باشد در واقع برای تشخیص برونشیت

مزمّن، باید در اکثر روزها حداقل به مدت ۳ ماه سرفه همراه با مخاط داشته باشید. این بیماری در حقیقت یکی از انواع بیماری‌های انسدادی مزمن ریه (COPD) می‌باشد و معمولاً همراه با نوع دیگر برونشیت مزمن یعنی بیماری آمفیزم (بیماری تخریب کیسه‌های هوایی ریه) رخ می‌دهد. به ندرت، بیماری ژنتیکی به نام کمبود آلفا-۱ آنتی تریپسین می‌تواند در ایجاد برونشیت مزمن نقش داشته باشد.



برونش‌های اولیه
و ثانویه ملتهب



برونشیت مزمن اغلب در اثر قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های موجود در هوا مانند دود سیگار ایجاد می‌شود.

چه عواملی در بروز برونشیت موثر است؟

عوامل خطر در بروز **برونشیت حاد** عبارتند از:

برونشیت حاد در اکثر موارد به علت ابتلا به بیماری ویروسی واگیردار ایجاد می‌شود. همان ویروس‌هایی که باعث ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شوند، می‌توانند موجب ابتلا به برونشیت حاد هم شوند.

ویروس‌های عامل برونشیت حاد می‌توانند از طریق تنفس یا تماس پوستی انتقال یابد. در صورتی که ارتباط نزدیکی با فرد مبتلا به سرماخوردگی یا برونشیت حاد داشته باشید، در خطر بالاتری برای ابتلا به ویروس نیز قرار دارید.

ابتلا به ریفلاکس معده به مری که منجر به بازگشت اسید معده به مری می‌شود، در صورتی که اسید معده وارد راه هوایی شود، می‌تواند برونشیت حاد ایجاد کند.

عوامل خطر در بروز **برونشیت مزمن** عبارتند از:

- **سیگار کشیدن:** این عامل اصلی خطر است. تا ۷۵ درصد از افرادی که برونشیت مزمن دارند سیگار می کشند یا قبلاً سیگار می کشیدند. وقتی دود سیگار وارد مجاری هوایی میشود، مجاری راه هوایی را تحریک می کند و در نتیجه مجاری هوایی مخاط (موکوس) بیشتری تولید می کند.
- **قرار گرفتن طولانی مدت در معرض سایر محرک های ریه:** افرادی که برای طولانی مدت مانند آلودگی هوا و بخارات شیمیایی و گرد و غبار ناشی از محیط یا محل کار قرار می گیرند نیز میتوانند دچار برونشیت مزمن شوند.
- **سن:** اکثر افرادی که برونشیت دارند حداقل ۴۰ سال سن دارند که علائم آنها شروع می شود.
- **ژنتیک و استعداد خانوادگی:** کمبود آلفا-۱ آنتی تریپسین که یک بیماری ژنتیکی است. همچنین، سیگاری هایی که برونشیت مزمن دارند، در صورت داشتن سابقه خانوادگی برونشیت مزمن، احتمال بیشتری دارد که به آن مبتلا شوند.

برونشیت چه علائمی دارد؟

برخی از علائم **برونشیت حاد** عبارتند از:

- ناراحتی قفسه سینه
- سرفه همراه با خلط شفاف یا سبز مایل به زرد
- خستگی و بدن درد
- گلو درد
- تب (معمولاً درجه پایین)
- تنگی نفس که با فعالیت بدتر می شود
- خس خس سینه در افراد مبتلا به آسم
- حتی پس از رفع برونشیت حاد، ممکن است سرفه خشک و آزاردهنده ای داشته باشید که ۱ تا ۴ هفته طول می کشد.

گاهی اوقات تشخیص اینکه ذات الریه یا برونشیت دارید دشوار است. اگر به ذات الریه مبتلا هستید، به احتمال زیاد تب و لرز شدید، احساس بیماری یا تنگی نفس بیشتر است.

برخی از علائم **برونشیت مزمن** عبارتند از:

در ابتدا ممکن است علائمی نداشته باشید یا فقط علائم خفیفی داشته باشید. با بدتر شدن بیماری، علائم شما معمولاً شدیدتر می شوند:



- سرفه مکرر همراه با خلط
 - خس خس سینه
 - صدای سوت یا جیرجیر هنگام نفس کشیدن
 - تنگی نفس، به ویژه با فعالیت بدنی
 - احساس سنگینی در قفسه سینه
- برخی از افراد مبتلا به برونشیت مزمن دچار عفونت های تنفسی مکرر مانند سرماخوردگی و آنفولانزا می شوند. در موارد شدید، برونشیت مزمن می تواند باعث کاهش وزن، ضعف در عضلات تحتانی و تورم در مچ پا، پا یا ساق پا شود.



همچنین ممکن است بیماران تعریق، سردرد و احساس ضعف شدید را نیز تجربه کنند. در صورتی که هر یک از علائم ذکر شده شدید بود و یا بعد از یک سرماخوردگی به طور ناگهانی شروع به بدتر شدن کردید، به پزشک خود مراجعه نمایید.

برونشیت چگونه تشخیص داده می شود؟

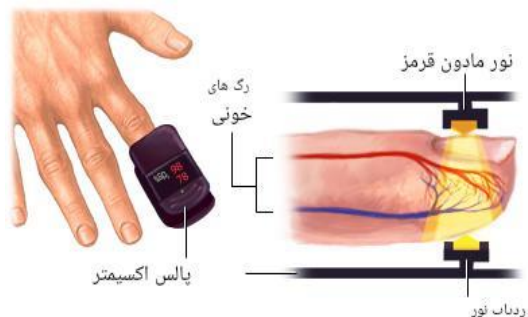


اسپیرومتری سرعت و میزان
هوای خارج شده را اندازه
گیری می کند

از آنجایی که علائم شبیه یک سرماخوردگی یا آنفولانزای شدید است، ممکن است تشخیص بیماری کمی دشوار باشد. ابتدا پزشک شرح حال کاملی از علائم شما گرفته و سپس از معاینه فیزیکی کمک می گیرد. بخشی از معاینه فیزیکی، گوش دادن به صداهای تنفسی با گوشی پزشکی است. در نهایت ممکن است برای مشاهده ریه ها، درخواست عکس قفسه سینه نیز داده شود تا ابتدا به عفونت ریه مورد بررسی قرار گیرد. تست بررسی خون و ترشحات مخاطی نیز به پزشک برای تشخیص عامل عفونت ریه (ویرس، باکتری، قارچ) کمک می کند.



اگر پزشک به برونشیت مزمن مشکوک شود، تست آزمایش‌های عملکرد ریه (اسپیرومتری) درخواست می‌کند تا چگونگی عملکرد ریه شما بررسی شود. برای انجام اسپرومتری، بیمار درون لوله اسپرومتر می‌دمد تا مشخص شود ریه‌های او چه حجمی از هوا را جابجا می‌کند.



یک پالس اکسیمتر مقدار اکسیژن حمل شده در جریان خون را با استفاده از فناوری مادون قرمز در سراسر پوست تخمین می‌زند.

پالس اکسیمتری، یک آزمایش بدون درد است که با استفاده از دستگاهی که در انتهای انگشت شما قرار می‌گیرد، به تعیین میزان اکسیژن خون شما کمک می‌کند.

در ارتباط با برونشیت چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

برونشیت حاد:



بیشتر موارد برونشیت حاد به علت درگیری ویروسی ایجاد میشود در نتیجه مصرف آنتی‌بیوتیکها کمکی به درمان نمی‌کند و لازم است تا عفونت دوره خود را طی کند. عفونت تقریباً در عرض ۱ هفته خود به خود از بین می‌رود، اگرچه سرفه خفیف ممکن است تا ۳ هفته ادامه داشته باشد. در نتیجه درمانهای خانگی روی کاهش علائم و نه درمان تمرکز دارند:

- مایعات کافی مصرف کنید اما از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید.
- به اندازه کافی استراحت کنید.
- از داروهای ضد درد بدون نسخه با هدف کاهش التهاب درد و درجه تب استفاده کنید. مثلاً میتوانيد از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید. هرگز به یک کودک (زیر ۱۸ سال) آسپرین ندهید زیرا ممکن است باعث ایجاد یک بیماری به نام سندرم ری (Reye) شود که مشکلات کبدی و مغزی ایجاد می‌کند.

- رطوبت منزل خود را افزایش دهید یا از دستگاه بخور استفاده کنید.
- تعدادی داروی بدون نسخه ضد سرفه هم وجود دارند که به خروج و نرم شدن خلط کمک می‌کنند. از این دسته برای مثال می‌توان داروی گایفنزین را نام برد.
- سرفه های حاوی خلط را نگه ندارید (خلط خود را تخلیه کنید). این سرفه ها کمک می‌کنند تا خلط از مجاری هوایی شما پاک شود.
- اگر سیگار میکشید باید ترک کنید. این اقدام به بهبود سریعتر مجاری هوایی شما کمک میکند. از دود سیگار و آلودگی هوا پرهیز کنید.
- برای جلوگیری از انتشار ویروس ها و سایر میکروب ها، دست های خود (و دست های فرزندان خود را) اغلب بشویید



برخی از افراد مبتلا به برونشیت حاد نیاز به دریافت داروهای استنشاقی دارند. ممکن است در صورتی که در هنگام بازدم صدای خس خس سینه دارید نیاز به مصرف این داروها داشته باشید. این داروها به باز شدن مجاری هوایی و دفع خلط کمک میکنند. معمولاً این داروها با کمک اسپری کننده مخصوص استنشاق (inhaler) استفاده میشوند

برونشیت مزمن:

هیچ درمانی برای برونشیت مزمن وجود ندارد. با این حال، درمان ها می توانند به علائم کمک کنند، پیشرفت بیماری را کاهش دهند و توانایی شما را برای فعال ماندن بهبود بخشند. همچنین درمان هایی برای پیشگیری یا درمان عوارض این بیماری وجود دارد. درمان ها شامل:

داروها

داروهای کنترل کننده بیماری برونشیت مزمن داروهایی هستند که برای کنترل یا پیشگیری از علائم مصرف می کنید. شما باید هر روز از این داروها استفاده کنید تا خوب عمل کنند. هدف این است که بتوانید داروی مناسب را در زمان مناسب با تکنیک مناسب مصرف کنید.

افراد مبتلا به برونشیت مزمن ممکن است با ترکیبی از داروهای تسکین دهنده سریع و طولانی اثر یا داروهای کنترل کننده درمان شوند. هدف این است که شما داروی مناسب را در زمان مناسب برای مدیریت برونشیت مزمن خود مصرف کنید.

داروی تسکین سریع (یا اثر کوتاه مدت) برای شل کردن راه های هوایی و کمک به تنفس راحت تر عمل می کند. این نوع دارو به سرعت عمل می کند و در صورت داشتن علائم باید مصرف شود.

داروی طولانی اثر تورم و التهاب راه های هوایی را کاهش می دهد و از علائم جلوگیری می کند. این داروها باید هر روز مصرف شوند، حتی زمانی که احساس خوبی دارید.

بسته به نوع دارو، داروهای کنترل می کنند تا راحت تر نفس بکشید:

- شل کردن عضلات در راه های هوایی
- کاهش هر گونه تورم در راه های هوایی
- کمک به عملکرد بهتر ریه ها

نکات مهم در مصرف داروها:

- داروها را حتی زمانی که احساس می کنید خوب هستید، مصرف کنید.
- از پزشک خود در مورد عوارض جانبی داروهایی که برایتان تجویز می شود بپرسید. مطمئن شوید که می دانید کدام یک از عوارض جانبی آنقدر جدی هستند که باید فوراً با ارائه دهنده خود تماس بگیرید.
- دستورالعمل های نحوه استفاده صحیح از داروهای خود را دنبال کنید.
- مطمئن شوید که داروی خود را قبل از تمام شدن دوباره پر کنید.

داروهای مورد استفاده در برونشیت مزمن:

داروهای شل کننده عضلات ریه (برونکودیلاتورها):

برونکودیلاتورها عضلات اطراف راه های هوایی یا لوله های تنفسی را شل می کنند که به باز کردن مجاری تنفسی کمک می کنند. وقتی راه های هوایی بازتر باشد، به شما کمک می کند راحت تر نفس بکشید.

برونکودیلاتورها می توانند کوتاه اثر یا طولانی اثر باشند.

گشادکننده های برونش کوتاه مدت به سرعت عمل می کنند، به طوری که به سرعت از علائم تسکین می یابند، اما در عرض چند ساعت از بین می روند.

گشادکننده های برونش طولانی مدت برای ساعت های زیادی تسکین می دهند، اما اثر ممکن است کندتر باشد. برونکودیلاتورهای طولانی اثر باید هر روز مصرف شوند، حتی زمانی که احساس خوبی دارید

انواع داروهای گشاد کننده راه هوایی:

آگونیست های بتا ۲ برای شل کردن ماهیچه های سفت شده اطراف راه های هوایی استفاده می شوند. این کار راه هوایی را باز می کند و تنفس را آسان می کند. بتا آگونیست های کوتاه اثر (SABA) مانند سالبوتامول (اسپری آبی رنگ) در عرض چند دقیقه اثر می کنند اما فقط ۴-۶ ساعت دوام می آورند. بتا آگونیست های طولانی اثر (LABA) سالمترول (اسپری سبز رنگ) ممکن است دیر شروع به کار کنند اما می توانند تا ۱۲ تا ۲۴ ساعت دوام بیاورند. LABA ها برای باز نگه داشتن راه های هوایی در طول روز یا شب استفاده می شوند. LABA ها باید هر روز مصرف شوند. برخی افراد درست قبل از ورزش آنها را مصرف می کنند. اگر نیاز به استفاده از این داروها بیش از ۳ بار در هفته دارید، یا اگر بیش از یک قوطی در ماه استفاده می کنید، احتمالاً برونشیت مزمن شما تحت کنترل نیست.

عوارض جانبی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اضطراب
- لرزش
- بی قراری
- سردرد.
- ضربان قلب سریع یا نامنظم. در صورت بروز این عارضه، فوراً با ارائه دهنده خود تماس بگیرید.



جهت دریافت فیلم آموزشی
نحوه استفاده از اسپری های
تنفسی، بارکد مقابل را اسکن
کنید.

آنتی کولینرژیک ها از سفت شدن ماهیچه های اطراف راه های هوایی جلوگیری می کنند تا راه های هوایی باز بماند و به پاکسازی مخاط از ریه ها کمک کند. این ترکیب به سرفه شما اجازه می دهد مخاط را راحت تر دفع کند. آنتی کولینرژیک کوتاه اثر (SAMA) مانند آتروونت (اسپری سفید سبز) و کپسول استنشاقی تیوتروپیم و آنتی کولینرژیک طولانی اثر (LAMA) وجود دارد.

داروهای ضد التهاب (کورتیکواستروئیدها):

داروی ضد التهابی یا کورتیکواستروئید استنشاقی (ICS) مانند اسپری سرفلو (اسپری سفید سدری) برای کاهش التهاب، تورم و تولید مخاط در داخل راه های هوایی کار می کند. کورتیکواستروئیدهای استنشاقی به تنهایی برای برونشیت مزمن توصیه نمی شود، اما به عنوان یک درمان ترکیبی در افراد مبتلا به بیماری متوسط تا شدید با افزایش خطر تشدید، همپوشانی آسم و برونشیت مزمن یا تعداد گلبولهای سفید خون بالا توصیه می شود.



کورتیکواستروئیدها را می‌توان به‌عنوان قرص نیز بلعید و معمولاً برای دوره‌های کوتاه زمانی که علائم شما شدیدتر می‌شود، تجویز می‌شوند. استروئیدها می‌توانند عوارض جانبی جدی داشته باشند، بنابراین در صورت تجویز این دارو توسط پزشک تحت نظر خواهید بود. اغلب به مدت ۷ تا ۱۴ روز هنگامی که علائم شما تشدید می‌شود، تجویز می‌شوند. گاهی اوقات ممکن است مجبور شوید آنها را برای مدت بیشتری مصرف کنید.

داروهای چرک خشک کن (آنتی بیوتیک):

اگر سرفه بیشتر، تولید مخاط بیشتر و تنگی نفس دارید، ممکن است تشدید برونشیت مزمن را تجربه کنید. این اغلب به دلیل عفونت های باکتریایی یا ویروسی ایجاد می‌شود. پزشک شما ممکن است به شما یک آنتی بیوتیک یا استروئید بدهد تا در هنگام تشدید آن را در اختیار داشته باشید.

مطمئن شوید که تمام آنتی بیوتیک ها را دقیقاً طبق دستور مصرف می‌کنید. ممکن است در طول دوره آنتی بیوتیک احساس بهتری داشته باشید، اما باید آنتی بیوتیک را به تعداد روزهایی که تجویز شده مصرف کنید. قطع زودهنگام دوره آنتی بیوتیک ممکن است باعث شود عفونت عود کند یا به آنتی بیوتیک مقاوم شود. درباره پیشگیری از تشدید برونشیت مزمن برای کاهش قرار گرفتن در معرض محرک هایی که می‌توانند برونشیت مزمن شما را بدتر کنند، بیشتر بیاموزید.

واکسیناسیون:



افرادی که مبتلا به برونشیت مزمن هستند در معرض خطر بالاتری برای عوارض جدی و بستری شدن در بیمارستان هستند. برونشیت مزمن خطر عفونت ناشی از بیماری های تنفسی مانند آنفولانزا ، کرونا و ذات الریه را افزایش می دهد. واکسن ها (واکسن آنفولانزا و ذات الریه) به محافظت و پیشگیری از این بیماری کمک می کنند. با پزشک خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که در مورد واکسیناسیون خود به روز هستید.

اکسیژن درمانی،



اگر برونشیت مزمن شدید و سطوح پایین اکسیژن در خون خود دارید. اکسیژن درمانی می تواند به شما در تنفس بهتر کمک کند. ممکن است همیشه یا فقط در زمان های خاصی به اکسیژن اضافی نیاز داشته باشید.

فعالیت های مجاز:

فعالیت بدنی می تواند ماهیچه هایی را تقویت کند که به تنفس شما کمک می کند و سلامت کلی شما را بهبود می بخشد.

ورزش برای همه از جمله افراد مبتلا به برونشیت مزمن مفید است. فعال بودن می تواند قدرت شما را افزایش دهد تا بتوانید راحت تر نفس بکشید. همچنین می تواند به شما کمک کند برای مدت طولانی تری سالم بمانید.



با پزشک خود در مورد اینکه چه نوع تمرینی برای شما مناسب است صحبت کنید. بهترین نوع ورزش برای بیماران برونشیت مزمن پیاده روی است. سعی کنید ۳ بار در هفته ورزش کنید. ابتدا آهسته شروع کنید. ممکن است در ابتدا فقط بتوانید مسافت کوتاهی را پیاده روی کنید. با گذشت زمان، می توانید مدت زمان پیاده روی خود را افزایش دهید. بطور مثال با ۱۵ دقیقه شروع کنید و هر هفته ۵ دقیقه به آن اضافه کنید. سعی کنید هنگام راه رفتن صحبت نکنید. از پزشک خود بپرسید که چقدر پیاده روی کنید. بجای پیاده روی می توانید دوچرخه ثابت سوار شوید. از پزشک خود بپرسید که چه مدت و چقدر سخت است.

قدرت خود را حتی زمانی که نشسته اید تقویت کنید. برای تقویت بازوها و شانه های خود از وزنه های کوچک یا باند ورزشی استفاده کنید. چند بار بایستید و بنشینید. پاهای خود را

مستقیماً در مقابل خود نکه دارید، سپس آنها را پایین بیاورید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید.

اگر علائم زیر را حین ورزش احساس کردید ورزش را متوقف کنید و با پزشک خود تماس بگیرید:

- درد در قفسه سینه، گردن، بازو یا فک شما
- سرگیجه یا سبکی سر

در مورد توانبخشی ریوی از پزشک خود سوال کنید. این یک برنامه رسمی است که در آن متخصصان به شما می آموزند نفس بکشید، ورزش کنید و با برونشیت مزمن خوب زندگی کنید.

توانبخشی ریه:

توانبخشی ریوی برنامه ای برای افرادی است که مشکلات تنفسی مزمن (مداوم) دارند. می تواند به بهبود توانایی عملکرد و کیفیت زندگی کمک کند. توانبخشی ریه جایگزین درمان پزشکی نیست.

توانبخشی ریوی اغلب یک برنامه سرپایی است که در بیمارستان یا کلینیک انجام می شود. برخی افراد در خانه های خود توانبخشی را انجام می دهند. شما با تیمی از ارائه دهندگان مراقبت های توانبخشی کار می کنید تا راه هایی را برای کاهش علائم خود بیابید، توانایی خود را در ورزش افزایش دهید، و انجام فعالیت های روزانه خود را آسان تر کنید. برنامه توانبخشی ریوی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

آموزش ورزش: تیم شما یک برنامه ورزشی برای بهبود استقامت و قدرت عضلانی شما ارائه خواهد کرد. احتمالاً برای هر دو دست و پاهای خود تمریناتی خواهید داشت. ممکن است از تردمیل، دوچرخه ثابت یا وزنه استفاده کنید. ممکن است لازم باشد به آرامی شروع کنید و با قوی تر شدن تمرینات خود را افزایش دهید.

مشاوره تغذیه: اضافه وزن یا کمبود وزن می تواند بر تنفس شما تأثیر بگذارد. یک برنامه غذایی مغذی می تواند به شما کمک کند تا وزن سالمی داشته باشید.

آموزش در مورد بیماری خود و نحوه مدیریت آن: شامل یادگیری نحوه اجتناب از موقعیتهایی است که علائم شما را بدتر می کند، چگونه از عفونت جلوگیری کنید، و چگونه/چه زمانی داروهای خود را مصرف کنید.

تکنیک هایی که می توانید برای مرفه جویی در انرژی خود از آنها استفاده کنید: تیم شما ممکن است راه های ساده تری را برای انجام کارهای روزانه به شما آموزش دهد. برای مثال، ممکن است راه هایی را بیاموزید که از کشیدن، بلند کردن یا خم شدن خودداری کنید. این حرکات نفس کشیدن را سخت تر می کنند، زیرا انرژی مصرف می کنند و باعث می شوند عضلات شکم خود را سفت کنید. همچنین ممکن است یاد بگیرید که چگونه با استرس بهتر کنار بیایید، زیرا استرس همچنین می تواند انرژی گرفته و بر تنفس شما تأثیر بگذارد.

استراتژی های تنفس: شما تکنیک هایی را برای بهبود تنفس خود یاد خواهید گرفت. ممکن است تکنیک های خاصی مانند تنفس با لب های جمع شده، تنفس یوگا یا تنفس شکمی را بیاموزید. با این تکنیک ها می توانید تنفس خود را بهتر کنترل کنید و از احساس تنگی نفس بخصوص زمانی که از نظر بدنی فعال هستید یا تحت استرس هستید، اجتناب کنید. همچنین ممکن است راه هایی برای کمک به پاکسازی مخاط از ریه های خود (تخلیه وضعیتی) را بیاموزید.

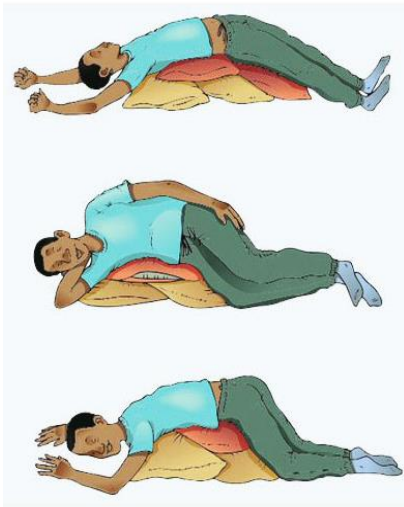
تنفس با لب های بسته: برای این روش بیمار با بینی یک دم عمیق انجام می دهد و در حالی که لب های خود را به حالت بوسیدن درآورده یک بازدم آهسته و طولانی انجام می دهد. با این کار سرعت تنفس های سریع که در برونشیت مزمن وجود دارد را می کاهد و بیمار حس بهتری پیدا می کند.

سرفه: به پاکسازی راه های هوایی شما کمک می کند. هر ساعت ۲ تا ۳ بار چند نفس عمیق بکشید. نفس های عمیق به باز شدن ریه های شما کمک می کند.

تخلیه وضعیتی: تخلیه وضعیتی یکی از راه های کمک به درمان مشکلات تنفسی ناشی از تورم و مخاط بیش از حد در مجاری هوایی ریه است.

نحوه انجام تخلیه وضعیتی:

- بهترین زمان برای انجام تخلیه وضعیتی یا قبل از غذا یا یک ساعت و نیم بعد از غذا است، زمانی که شکم خالی است.
- از یکی از موقعیت های زیر استفاده کنید:



- نشسته

- به پشت، شکم یا پهلو دراز بکشید
- نشستن یا دراز کشیدن با سر صاف،

بالا یا پایین

- تا زمانی که پزشک شما دستور داده است (حداقل ۵ دقیقه) در موقعیت بمانید. لباس راحت بپوشید و از بالش استفاده کنید تا حد امکان راحت باشید. موقعیت را هر چند وقت یکبار که دستور داده شده تکرار کنید.
- به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و سپس از طریق دهان بیرون دهید. بازدم باید دو برابر بیشتر از تنفس طول بکشد.

- پزشک همچنین ممکن است انجام ضربات یا لرزش را توصیه کند. ارتعاش و ضربه زدن به قفسه سینه به شکستن مایعات غلیظ در ریه ها کمک می کند. در حالی که دراز کشیده اید، شخص دیگری با دست فنجانی شکل روی دنده های تان ضربه می زند. می توانید این کار را با یا بدون لباس روی سینه انجام دهید؛ لرزش مانند ضربات کوبه ای است و شما باید صدای توخالی را بشنوید، نه صدای شبیه به سیلی (در این صورت دست به اندازه



کافی گود و فنجانی نشده است). ضربان آنقدر محکم نباشد که درد داشته باشد. در حین کوبش تنفس عمیق داشته باشید و سرفه کنید.

- کوبه ای یا ارتعاش را به مدت ۵ تا ۷ دقیقه در هر ناحیه از قفسه سینه انجام دهید. این کار را در تمام نواحی سینه یا پشت خود که پزشک به شما می گوید انجام دهید. پس از اتمام، نفس عمیق بکشید و سرفه کنید تا هرگونه خلط کنده شده و وارد حفره دهان شود، که بعداً می توانید تَف کنید.

مشاوره روانشناختی و/یا حمایت گروهی: مشکلات تنفسی می تواند ترسناک باشد. اگر به بیماری مزمن ریوی مبتلا هستید، احتمال ابتلا به افسردگی، اضطراب یا سایر مشکلات عاطفی بیشتر است. بسیاری از برنامه های توانبخشی شامل گروه های مشاوره و/یا پشتیبانی هستند.

تغذیه:

رژیم غذایی شما به طرق مختلف بر برونشیت مزمن تأثیر می گذارد. غذا به شما سوختی برای تنفس می دهد. حرکت هوا به داخل و خارج از ریه ها کار بیشتری می طلبد و کالری بیشتری می سوزاند زمانی که مبتلا به برونشیت مزمن هستید.

وزن شما نیز بر برونشیت مزمن تأثیر می گذارد. اضافه وزن نفس کشیدن را سخت تر می کند. اما اگر بیش از حد لاغر باشید، بدن شما برای مبارزه با بیماری ها مشکل خواهد داشت.

نکاتی برای تغذیه خوب با برونشیت مزمن عبارتند از:



- وعده های غذایی کوچک و میان وعده هایی بخورید که به شما انرژی می دهند، اما احساس سیری در شما ایجاد نمی کنند. وعده های غذایی بزرگ ممکن است تنفس را برای شما سخت تر کند.

- در طول روز آب یا مایعات دیگر بنوشید. حدود ۶ تا ۸ فنجان (۱.۵ تا ۲ لیتر) در روز هدف خوبی است. نوشیدن مایعات زیاد به رقیق شدن مخاط کمک می کند، بنابراین راحت تر از شر آن خلاص می شود. قبل از غذا یا همراه با غذا مایعات زیادی ننوشید.

- پروتئین های سالم مانند شیر و پنیر کم چرب، تخم مرغ، گوشت، ماهی و آجیل بخورید.

- چربی های سالم مانند روغن زیتون یا کانولا و مارگارین نرم بخورید. از پزشک خود بپرسید که چه مقدار چربی باید در روز بخورید.
- تنقلات شیرین مانند کیک، کلوچه و نوشابه را محدود کنید.
- در صورت نیاز، غذاهایی مانند لوبیا، کلم و نوشابه های گازدار را محدود کنید، چراکه باعث احساس سیری و نفخ می شوند.
- اگر نیاز به کاهش وزن دارید:
 - به تدریج وزن کم کنید.
 - ۳ وعده غذایی بزرگ در روز را با چند وعده غذایی کوچکتر جایگزین کنید. به این ترتیب زیاد گرسنه نخواهید شد.
 - با پزشک خود در مورد برنامه ورزشی صحبت کنید که به شما در سوزاندن کالری کمک می کند.
- اگر نیاز به افزایش وزن دارید، به دنبال راه هایی برای اضافه کردن کالری به وعده های غذایی خود باشید:
 - یک قاشق چای خوری (۵ میلی لیتر) کره یا روغن زیتون را به سبزیجات و سوپ اضافه کنید.
 - آشپزخانه خود را با تنقلات پر انرژی مانند گردو، بادام و پنیر رشته ای پر کنید.
 - کره بادام زمینی یا سس مایونز را به ساندویچ های خود اضافه کنید.
 - مایک شیک را با بستنی پرچرب بنوشید. پودر پروتئین را برای افزایش کالری اضافه کنید.

خودمراقبتی:

ریه های شما به هوای تمیز نیاز دارند. بنابراین اگر سیگار می کشید، بهترین کاری که می توانید برای ریه های خود انجام دهید ترک سیگار است. با پزشک خود در مورد راه های ترک صحبت کنید. حتی استنشاق دود سیگار می تواند باعث آسیب بیشتر شود. بنابراین از افراد دیگر بخواهید که در اطراف شما سیگار نکشند و در صورت امکان آن را به طور کامل ترک کنید.

همچنین باید از سایر اشکال آلودگی مانند آگزوز خودرو و گرد و غبار اجتناب کنید. در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است، پنجره ها را ببندید و اگر می توانید داخل آن بمانید. و در صورت ضرورت از ماسک استفاده کنید. از بوها و دودهای شدید دوری کنید.

همچنین، زمانی که هوا خیلی گرم یا خیلی سرد است، داخل خانه بمانید.

از عفونت دوری کنید. همیشه بعد از رفتن به دستشویی و زمانی که در اطراف افرادی هستید که مریض هستند حتما دستهای خود را بشویید. از جمعیت زیاد و محل های پر ازدحام دور بمانید. از افرادی که سرماخوردگی دارند بخواهید ماسک بزنند یا وقتی حالشان بهتر شد به دیدنتان بیایند.

انرژی خود را در خانه ذخیره کنید. وسایلی را که اغلب استفاده می کنید در نقاطی قرار دهید که برای به دست آوردن آنها لازم نباشد انرژی زیادی صرف کنید.

برای جابجایی وسایل در خانه و آشپزخانه از گاری چرخ دار استفاده کنید. از یک درب بازکن برقی، ماشین ظرفشویی و سایر مواردی که انجام کارهایتان را آسان می کند استفاده کنید. از وسایل آشپزی (چاقو، پوست کن و ماهیتابه) که سنگین نیستند استفاده کنید.

برای صرفه جویی در انرژی:

- هنگام انجام کارها از حرکات آهسته و ثابت استفاده کنید.
- اگر می توانید هنگام آشپزی، غذا خوردن، لباس پوشیدن و حمام کردن بنشینید.
- بالا و پایین رفتن از پله ها را به حداقل برسانید.
- برای کارهای سخت تر کمک بگیرید.
- سعی نکنید کارهای زیادی را در یک روز انجام دهید.
- تلفن خود را نزد خود یا نزدیک خود نگه دارید.
- پس از حمام کردن، به جای خشک کردن، خود را در حوله بپیچید.
- سعی کنید استرس را در زندگی خود کاهش دهید.

رفتن به خانه با اکسیژن:

هرگز میزان جریان اکسیژن در تنظیمات اکسیژن خود را بدون دستور پزشک خود تغییر ندهید. همیشه یک منبع اکسیژن پشتیبان در خانه یا هنگام بیرون رفتن همراه خود داشته باشید. شماره تلفن تامین کننده اکسیژن خود را همیشه همراه خود داشته باشید. نحوه استفاده ایمن از اکسیژن در خانه را بیاموزید.

خوب بخوابید: با خواب خوب شبانه می تواند احساس بهتری داشته باشید. اما زمانی که برونشیت مزمن دارید، برخی چیزها استراحت کافی را سخت تر می کنند:

- ممکن است دچار تنگی نفس یا سرفه شوید.
- برخی از داروهای برونشیت مزمن خواب را سخت می کنند.
- ممکن است مجبور شوید یک دوز دارو را در نیمه شب مصرف کنید.

در اینجا چند راه مطمئن برای خواب بهتر آورده شده است:

- به پزشک خود اطلاع دهید که در خواب مشکل دارید. تغییر در درمان ممکن است به خواب شما کمک کند.
- هر شب در ساعت معینی به رختخواب بروید.
- قبل از رفتن به رختخواب کاری برای آرامش انجام دهید. ممکن است حمام کنید یا کتاب بخوانید.
- از پرده پنجره برای جلوگیری از نور بیرون استفاده کنید.
- از خانواده خود بخواهید که وقتی زمان خواب شماست، خانه را ساکت نگه دارند.
- از داروهای خواب بدون نسخه استفاده نکنید. آنها می توانند نفس کشیدن را سخت تر کنند.

کنترل استرس و افسردگی:

افراد مبتلا به بیماری ابرونشیت مزمن در معرض خطر بیشتری برای افسردگی، استرس و اضطراب هستند. استرس یا افسردگی می تواند علائم برونشیت مزمن را بدتر کند و مراقبت از خود را سخت تر کند. هنگامی که مبتلا به برونشیت مزمن هستید، مراقبت از سلامت عاطفی شما به اندازه مراقبت از سلامت جسمی شما مهم است. یادگیری نحوه مقابله با استرس و اضطراب و جستجوی مراقبت برای افسردگی می تواند به شما در مدیریت برونشیت مزمن کمک کند و به طور کلی احساس بهتری داشته باشید.

ابتلا به برونشیت مزمن به چند دلیل می تواند بر خلق و خو و احساسات شما تأثیر بگذارد:

- شما نمی توانید تمام کارهایی را که قبلاً انجام می دادید انجام دهید.
- ممکن است لازم باشد کارها را بسیار کندتر از گذشته انجام دهید.
- ممکن است اغلب احساس خستگی کنید.

- ممکن است به سختی بخوابید.
- ممکن است به دلیل ابتلا به برونشیت مزمن احساس شرمندگی کنید یا خود را سرزنش کنید.
- ممکن است بیشتر از دیگران منزوی شوید زیرا بیرون آمدن برای انجام کارها سخت تر است.
- مشکلات تنفسی می تواند استرس را و ترسناک باشد.

همه این عوامل باعث می شود که شما احساس استرس، اضطراب یا افسردگی کنید.

نحوه مدیریت استرس و جلوگیری از افسردگی

کارهایی وجود دارد که می توانید و باید انجام دهید تا از سلامت عاطفی خود محافظت کنید. در حالی که نمی توانید از شر تمام استرس های زندگی خود خلاص شوید، می توانید یاد بگیرید که چگونه آن را مدیریت کنید.

این پیشنهادات ممکن است به شما در کاهش استرس و مثبت ماندن کمک کند.

- افراد، مکان ها و موقعیت هایی که باعث استرس می شوند را شناسایی کنید: دانستن اینکه چه چیزی باعث استرس شما می شود می تواند به شما در جلوگیری یا مدیریت آن کمک کند.
- سعی کنید از چیزهایی که شما را مضطرب می کند دوری کنید: به عنوان مثال، وقت خود را با افرادی که به شما استرس وارد می کنند، نگذارید. در عوض، به دنبال افرادی باشید که از شما حمایت می کنند. در زمان های خلوت تر به خرید بروید. زمانی که ترافیک کمتری وجود دارد و افراد کمتری در اطراف وجود دارند.
- تمرینات تمدد اعصاب را تمرین کنید: تنفس عمیق، تجسم، رها کردن افکار منفی و تمرینات آرام سازی عضلانی همگی راه های ساده ای برای رهایی از تنش و کاهش استرس هستند.
- زیاد به خود سخت نگیرید: با رها کردن و یادگیری نه گفتن از خود مراقبت کنید. برای مثال، شاید شما معمولاً میزبان ۲۵ نفر برای شام مهمانی هستید. آن را به تعداد ۸ نفر کاهش دهید. یا بهتر است از شخص دیگری بخواهید میزبانی کند. اگر کار می کنید، با رئیس خود در مورد راه های مدیریت حجم کاری خود صحبت کنید تا احساس خستگی نکنید.

- فعال بمانید: خود را منزوی نکنید. هر هفته زمانی را برای گذراندن وقت با دوستان یا شرکت در رویدادهای اجتماعی اختصاص دهید.
- عادات بهداشتی مثبت روزانه را تمرین کنید. هر روز صبح بر خیز و لباس بپوش. ورزش یکی از بهترین کاهش دهنده استرس و تقویت کننده خلق و خوی اطراف است. یک رژیم غذایی سالم داشته باشید و هر شب به اندازه کافی بخوابید.
- صحبت کنید: احساسات خود را با اعضای خانواده یا دوستان قابل اعتماد در میان بگذارید. یا با یکی مشاور صحبت کنید. حرف ها را درون خود نریزید.
- برنامه درمانی خود را دنبال کنید: وقتی برونشیت مزمن شما به خوبی مدیریت شود، انرژی بیشتری برای چیزهایی که از آن لذت می برید خواهید داشت.
- معطل نکنید: در صورت احساس ناامیدی و یأس، برای افسردگی کمک بگیرید

احساس عصبانیت، ناراحتی، غمگینی، یا اضطراب در برخی مواقع قابل درک است. ابتلا به برونشیت مزمن زندگی شما را تغییر می دهد و پذیرش یک روش جدید برای زندگی دشوار است. با این حال، افسردگی بیشتر از غم و اندوه یا ناامیدی گاه به گاه است.

علائم افسردگی عبارتند از:

- خلق و خوی پایین در بیشتر مواقع
- تحریک پذیری مکرر
- از فعالیت های معمول خود لذت نمی برید
- مشکل در خوابیدن، یا خواب زیاد
- تغییر بزرگ در اشتها، اغلب با افزایش یا کاهش وزن
- افزایش خستگی و کمبود انرژی
- احساس بی ارزشی، نفرت از خود و احساس گناه
- مشکل در تمرکز
- احساس ناامیدی یا درماندگی
- افکار مکرر مرگ یا خودکشی

اگر علائم افسردگی را دارید که ۲ هفته یا بیشتر طول می کشد، با پزشک خود تماس بگیرید. شما مجبور نیستید با این احساسات زندگی کنید. درمان می تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

ترک دخانیات:

اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید. این مهم ترین قدمی است که می توانید برای درمان برونشیت مزمن بردارید.

توصیه های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

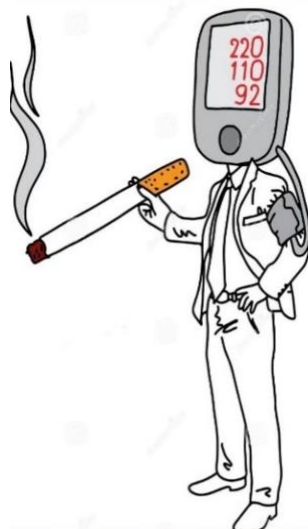
✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

✚ 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 می توان 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 می پرداخته 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:

- سخت تر شدن تنفس
- سریعتر از قبل نفس می کشید
- نفس هایتان کم عمق است و نمی توانید نفس عمیق بکشید
- هنگام نشستن باید به جلو خم شوید تا راحت نفس بکشید
- در هنگام صحبت کردن حتی چند کلمه تنگی نفس دارید
- از عضلات اطراف دنده های خود برای کمک به تنفس استفاده می کنید
- بیشتر اوقات سردرد دارید
- احساس خواب آلودگی یا گیجی می کنید
- تب دارید
- سرفه با مخاط تیره دارید و یا سرفه ای که بیش از ۲ هفته مخصوصا شبها طول بکشد و همراه با بوی بد دهان باشد.
- نوک انگشتان یا پوست اطراف ناخن هایتان آبی است
- در صورت داشتن ۳ علامت از علائم افسردگی

