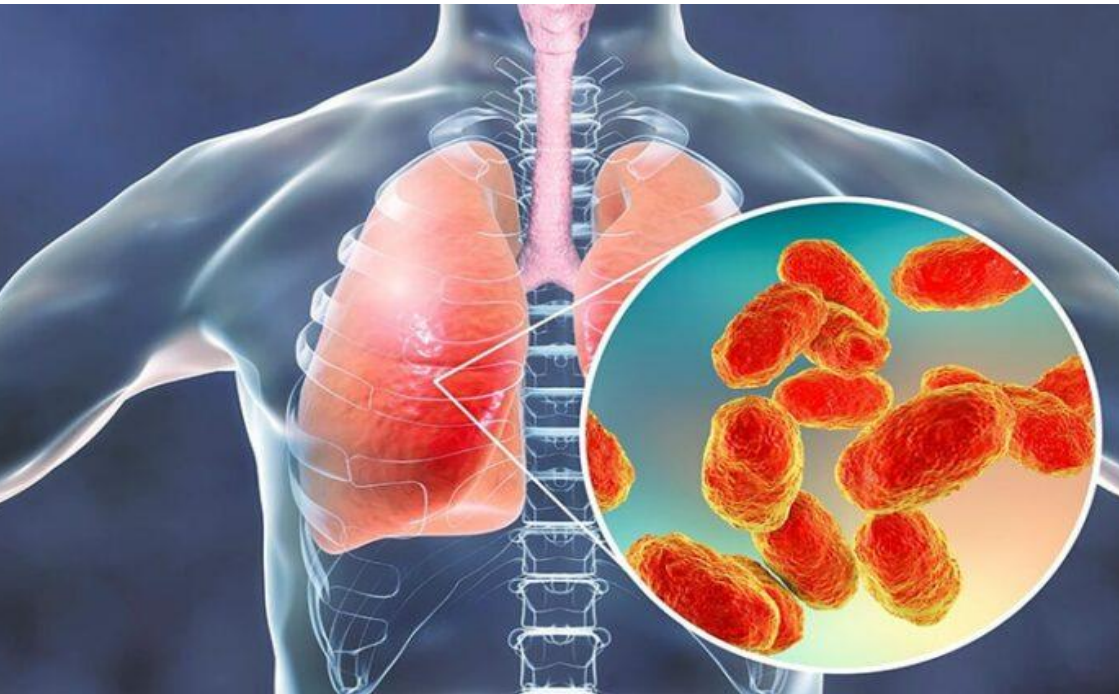


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

عفونت ریه (پنومونی / ذات الریه)

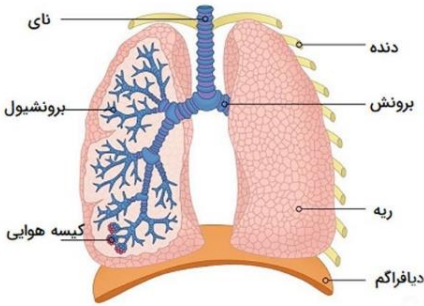
Pneumonia



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

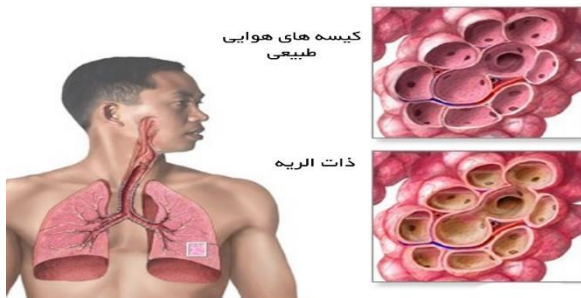
عفونت ریه چیست؟



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.

ذات‌الریه (پنومونی) عفونت یک یا هر دو ریه است و موجب می‌شود که کیسه‌های هوایی ریه ملتهب (تحریک و متورم) شوند. ممکن است کیسه‌های هوایی با مایع یا چرک نیز پر شوند. این اتفاق بسته به علت ایجاد آن، سن و سلامت کلی می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. عفونت ریه معمولاً به علت آلودگی با یک باکتری یا ویروس ایجاد شود اما ممکن است عامل عفونت یک قارچ یا مواد محرکی باشد که استنشاق می‌کنیم. اگر فرد نتواند غذا یا مایعات را با سرفه بیرون بیاورد و به طور تصادفی تنفس کند ممکن است باعث عفونت شود. به این نوع عفونت ریه ناشی از بلع مواد غذایی (پنومونی آسپیراسیون) گفته می‌شود.

پنومونی ویروسی اغلب خفیف است و در عرض چند هفته خود به خود از بین می‌رود. اما گاهی اوقات به اندازه کافی جدی است که نیاز به درمان در بیمارستان وجود دارد. اگر به ذات‌الریه ویروسی مبتلا هستید، در معرض خطر ابتلا به ذات‌الریه باکتریایی نیز هستید.



چه عواملی در بروز عفونت ریه موثر است؟

عوامل خطر در ابتلا به ذات الریه (پنومونی) عبارتند از:

- **باکتری‌ها:** شایعترین علل عفونت ریه در بزرگسالان هستند. می‌توانند به خودی خود و یا به دنبال ابتلا به سرما خوردگی یا آنفولانزا باعث درگیری ریوی شوند. پنومونی باکتریایی معمولاً فقط یک ناحیه از ریه را درگیر میکند.
 - **ویروس‌ها:** هر ویروس تنفسی مانند ویروس سرماخوردگی یا ویروس آنفولانزا می‌تواند عفونت ریه نیز ایجاد کند. در کودکان زیر ۱ سال ویروس سینسیشیال تنفسی (RSV) شایعترین عامل است. پنومونی ویروسی معمولاً خفیف است و معمولاً خود به خود طی ۱ تا ۳ هفته بهبود می‌یابد.
 - **قارچ‌ها:** برخی از عفونتهای قارچی، خصوصاً در افراد دچار نقص ایمنی نیز می‌تواند باعث ایجاد عفونت ریه شود.
 - همچنین ممکن است پنومونی به دنبال وارد شدن ماده‌ای به مجاری هوای ریه نیز ایجاد شود. این مواد می‌توانند شامل غذا، بزاق، مایعات و یا محتویات استفراغ باشند. این اتفاق خصوصاً بعد از استفراغ و زمانی که بیمار به اندازه کافی قدرت برای سرفه کردن و خارج کردن مواد از مسیر تنفسی ندارد رخ میدهد. این مواد باعث تحریک و تورم شده و میتواند عفونی نیز شود و به پنومونی بیانجامد.
- عوامل متعددی دیگری وجود دارد که میتواند خطر ابتلای شما به عفونت ریه را افزایش دهد. این عوامل عبارتند از:
- **سن:** افراد بالای ۶۵ سال به علت ضعیف تر بودن سیستم ایمنی در معرض خطر بالاتری قرار دارند این قضیه برای کودکان با سن ۲ سال یا کمتر نیز به علت اینکه سیستم ایمنی بدنشان هنوز به تکامل کامل نرسیده است، صدق میکند.
 - **محیط:** تنفس مداوم در گرد و غبار محیط با مواد شیمیایی آلاینده ها و بخارات سمی میتواند به ریه آسیب برساند. ریه آسیب دیده بیشتر مستعد ابتلا به عفونت میشود.
 - **سبک زندگی:** عاداتی مانند سیگار کشیدن و مصرف بیش از حد الکل خطر ابتلا را افزایش میدهد سیگار کشیدن به ریه ها صدمه میزند و الکل نیز در مسیر مقابله بدن با عفونتها اختلال ایجاد میکند.
 - **داشتن سیستم ایمنی ضعیف:** اگر سیستم ایمنی ضعیف شده باشد، ابتلا به عفونت ریه ساده تر رخ میدهد. افراد مبتلا به نقص ایمنی شامل افراد مبتلا به ایدز افرادی که پیوند

عضو انجام داده اند افراد تحت شیمی درمانی و یا افرادی که طولانی مدت تحت درمان با استروئیدها هستند میشود.

- **بستری شدن در بیمارستان به خصوص بستری در ICU:** بیمارستان و خصوصاً بخش مراقبتهای ویژه، خطر ابتلا به پنومونی را افزایش میدهد. در صورت وصل شدن به دستگاه تنفس مصنوعی برای کمک به تنفس این خطر بیشتر نیز می شود چراکه با وجود این دستگاه سرفه کردن برای بیمار دشوار می شود و این باعث تجمع عوامل ایجاد کننده عفونت ریه در مجاری هوایی و ریه ها میشود.

- **جراحی بزرگ اخیر و یا آسیب جدی:** ممکن است در فرآیند بهبودی پس از جراحی های بزرگ یا آسیبهای جدی، سرفه کردن برای بیمار دشوار باشد.

- **سایر بیماری های مزمن (طولانی مدت):** از جمله بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)، آسم، دیابت، نارسایی قلبی، بیماری سلول داسی شکل، بیماری کبد و بیماری کلیوی.

سرفه کردن سریع ترین روش دفاعی بدن در مقابل ورود ذرات خارجی به ریه است. همچنین، فرآیند بهبودی معمولاً نیاز به بستری و استراحت در بستر طولانی دارد. خوابیدن به پشت برای مدت طولانی میتواند موجب تجمع مخاط و مایعات ترشحاتی در ریه ها شود و محیط را برای رشد باکتری ها مهیا کند.



عفونت ریه چه علائمی دارد؟

برخی از علائم ذات الریه (پنومونی) عبارتند از:

علائم پنومونی می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد و شامل موارد زیر باشد:

- تب
- لرز
- سرفه، معمولاً همراه با خلط
- تنگی نفس
- درد قفسه سینه هنگام نفس کشیدن یا سرفه

- حالت تهوع و/یا استفراغ

- اسهال

همچنین ممکن است بیمار آن 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.

عفونت ریه چگونه تشخیص داده می شود؟



از آنجایی که علائم شبیه یک سرماخوردگی یا آنفلوآنزای شدید است، ممکن است تشخیص بیماری کمی دشوار باشد. ابتدا پزشک شرح حال کاملی از علائم شما گرفته و سپس از معاینه فیزیکی کمک می‌گیرد. بخشی از معاینه فیزیکی، گوش دادن به صداهای تنفسی با گوشی پزشکی است. در نهایت ممکن است برای مشاهده ریه‌ها، 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 (ویروس، باکتری، قارچ) کمک می‌کند.

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.



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

در ارتباط با عفونت ریه چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

درمان عفونت ریه به عوامل مختلفی بستگی دارد. این عوامل عبارتند از علت ایجاد پنومونی میزان شدت علائم، میزان سلامت عمومی بیمار و سن.

در پنومونی ویروسی مصرف آنتی‌بیوتیکها کمکی به درمان نمی‌کند و لازم است تا عفونت دوره خود را طی کند. در نتیجه درمانهای خانگی روی کاهش علائم و نه درمان تمرکز دارند:



- مایعات کافی مصرف کنید. آب، چای کمرنگ گرم و سوپ آبکی مصرف کنید اما از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید. مصرف مایعات به حفظ آب بدن و رقیق شدن ترشحات موجود در ریه کمک می‌کند.
- به اندازه کافی استراحت کنید. استراحت به بدن برای مبارزه با عفونت کمک می‌کند.
- از داروهای ضد درد بدون نسخه با هدف کاهش التهاب درد و درجه تب استفاده کنید. مثلاً میتوانید 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 و حمام گرم استفاده کنید. این کار به رقیق سازی ترشحات ریه و پاکسازی ریه ها کمک می کند.
- 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 گیلفنزین 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 و در معرض دود سیگار و آلودگی هوا نیز نباشید. این اقدام به بهبود سریعتر مجاری هوایی شما کمک میکند.
- برای جلوگیری از انتشار ویروس ها و سایر میکروب ها، دست های خود (و دست های فرزندان خود را) بشویید و تا زمان رفع علائم در خانه بمانید و به محل کار یا مدرسه نروید.

برای پنومونی‌های باکتریایی پزشک احتمالاً اقدام به تجویز آنتی بیوتیک میکند. بیشتر علائم باید در طی چند روز ابتدایی درمان بهبود پیدا کند. البته سرفه ممکن است برای هفته‌ها باقی بماند. حتماً از توصیه‌های پزشک خود به دقت پیروی کنید.

در پنومونی‌های قارچی داروهای ضد قارچ برای درمان تجویز می‌شود.



اگر علائم شما شدید است یا در معرض خطر عوارض هستید، ممکن است نیاز به درمان در بیمارستان داشته باشید. اگر سطح اکسیژن خون شما پایین باشد و تنگی نفس داشته باشید، ممکن است اکسیژن درمانی دریافت کنید که به بهبود نفس‌های شما کمک می‌کند.

افرادی که بیماری‌های مزمن چون بیماری‌های قلبی یا ریوی، ضعف سیستم ایمنی و یا سابقه عفونت قبلی دارند و همچنین کودکان و افراد بالای ۶۵ سال با احتمال بیشتری نیاز به بستری پیدا می‌کنند.

پس از خروج از بیمارستان همچنان علائم ذات‌الریه را خواهید داشت:

- سرفه شما به آرامی طی ۷ تا ۱۴ روز بهبود می‌یابد.
- خواب و غذا خوردن ممکن است تا یک هفته طول بکشد تا به حالت عادی بازگردد.
- سطح انرژی شما ممکن است ۲ هفته یا بیشتر طول بکشد تا به حالت عادی بازگردد.
- باید مرخصی از کار بگیرید. برای مدتی ممکن است نتوانید کارهای دیگری را که به انجام آن عادت دارید انجام دهید.



تمام داروهای تجویزی به وسیله پزشک را به طور کامل مصرف کنید. اگر این کار را نکنید، علی‌رغم رفع علائم، ممکن است برخی از باکتریها در محل باقی بمانند و پس از مدتی علائم دوباره بازگردد. مصرف ناکامل داروها همچنین ممکن است باعث مقاومت آنتی بیوتیکی و با اثرشدن داروها در عودهای بیماری می‌شوند.



برخی از افراد 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 استنشاقی (inhaler) استفاده
میشوند



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

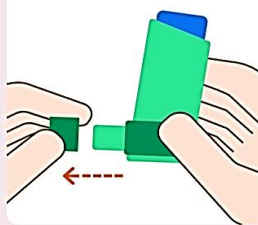
1

اسپری خود را تکان
دهید



2

درپوش را بردارید



3

یک نفس عمیق بکشید



4

همزمان با نفس عمیق یک پاف
اسپری را فشار دهید



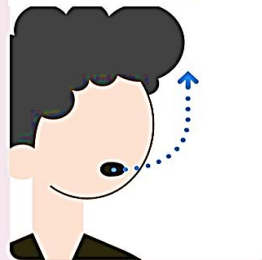
5

نفس خود را ۱۰ ثانیه حبس
کنید



6

نفس خود را خارج کنید و دهان
خود را با آب بشوئید



واکسیناسیون:

دریافت واکسن پنومونی خصوصا در افراد زیر اهمیت دارد:

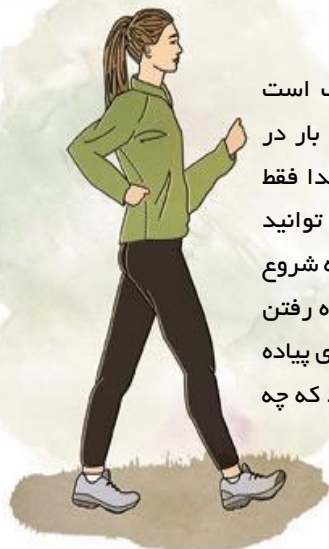


- افراد ۶۵ ساله یا مسن تر
- افراد سیگاری و مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)
- افراد مبتلا به برخی بیماریهای خاص مانند آسم، بیماریهای ریوی، دیابت بیماریهای قلبی کم خونی داسی شکل و سیروز کبدی
- افراد دچار نقص ایمنی برای مثال به دنبال ابتلا به ایدز، نارسایی کلیه، برداشتن یا آسیب دیدن طحال، پیوند عضو اخیر و قرار داشتن تحت شیمی درمانی

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 عفونت ریه 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 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 نگه 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

تکنیک های پاکسازی ریه های را یاد بگیرید:

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 تنفسهای سریع 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.

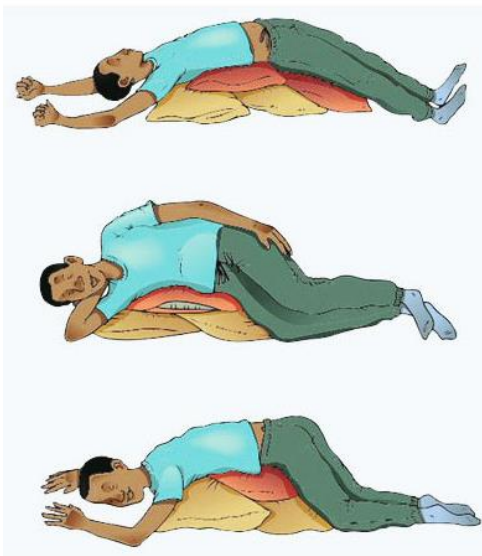
تخلیه وضعیتی: تخلیه وضعیتی یکی از راه های کمک به درمان مشکلات تنفسی ناشی از تورم و مخاط بیش از حد در مجاری هوایی ریه است.

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 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.

تغذیه:

رژیم غذایی شما به طرق مختلف بر عفونت ریه 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 سوزانید.

وزن شما نیز بر تنفس 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 عفونت ریه 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.
- میلک 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. 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. هر سال واکسن آنفولانزا بزنید.

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 COPD دارید، برخی چیزها استراحت کافی را سخت تر می کنند:

- ممکن است دچار تنگی نفس یا سرفه شوید.
- برخی از داروهای COPD 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.

ترک دخانیات:

اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید. این مهم ترین قدمی است که می توانید برای درمان COPD 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
- نوک انگشتان یا پوست اطراف ناخن هایتان آبی است



منابع:

<https://medlineplus.gov/>
<https://medsmart.shop/>
<https://www.uptodate.com/>
MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, A EDITION