

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

آسیب ریه (پنوموتوراکس/ هموتوراکس/ کوفتگی ریه)

Lung Injury (Pneumothorax/Hemothorax/Lung Contusion)



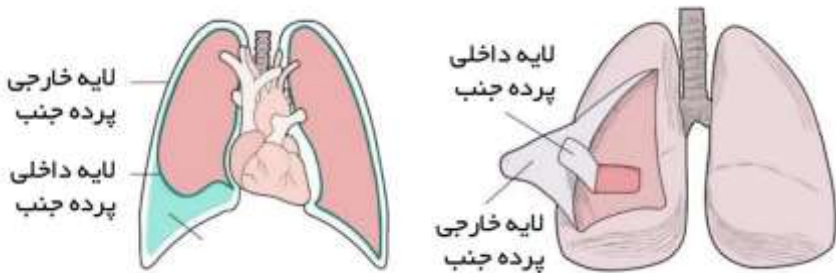
واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

آسیب ریه چیست؟

«ریه‌ها» مرکز سیستم تنفسی در بدن هستند. هر سلول بدن برای زنده ماندن و عملکرد صحیح نیاز به اکسیژن دارد. از سویی دیگر سلول‌های بدن باید دی‌اکسید کربن تولیدی خود را از سلول‌ها خارج کنند. گاز دی‌اکسید کربن یک ماده دفعی است که در نتیجه واکنش‌های درون سلولی ایجاد می‌شود. ریه‌ها به طور اختصاصی برای تبادل این گازها در هنگام تنفس (دم و بازدم) طراحی شده‌اند.

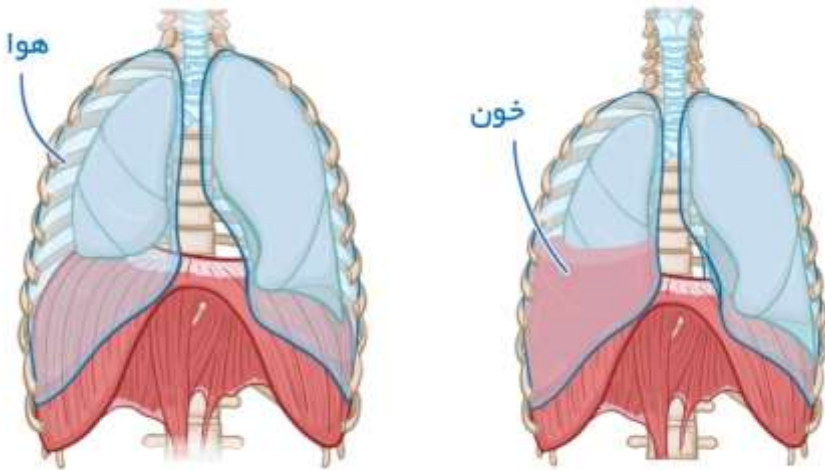
ریه‌ها در قفسه سینه، پشت دنده‌ها و در دو طرف قلب قرار دارند. آن‌ها تقریباً مخروطی شکل هستند و پایه‌های مسطح این مخروط‌ها، به دیافراگم متصل می‌شوند. اگرچه ریه‌ها به صورت جفت در بدن ما وجود دارند، اما هر کدام از آن‌ها از نظر اندازه و شکل با هم یکسان نیستند. ریه راست از سه لوب تشکیل شده است در حالی که ریه چپ فقط دو لوب دارد. پرده جنب یک لایه بزرگ و نازک از بافت است که دور قسمت بیرونی ریه‌ها را می‌پوشاند. بین لایه‌های پرده جنب، فضای بسیار نازکی وجود دارد. معمولاً این فضا با مقدار کمی مایع پر شده است. این مایع به دو لایه پرده جنب کمک می‌کند تا هنگام ورود و خروج هوا توسط ریه‌های، به نرمی روی یکدیگر بلغزند.



آسیب‌های قفسه سینه اغلب جدی یا بلافاصله تهدیدکننده زندگی هستند زیرا در تنفس یا گردش خون اختلال ایجاد می‌کنند. برخی از آسیب‌ها به دنده‌ها و عضلات قفسه سینه به اندازه‌ای شدید آسیب می‌رسانند که باد شدن طبیعی ریه‌ها را دشوار می‌کند. آسیب به خود ریه‌ها در تبادل گاز، عملکرد اصلی ریه‌ها که در آن اکسیژن به دست می‌آید و دی‌اکسید کربن دفع می‌شود، اختلال ایجاد می‌کند. آسیب‌های قفسه سینه در صورت خونریزی زیاد می‌توانند باعث مشکلات گردش خون شوند. خونریزی اغلب در داخل دیواره قفسه سینه است که در تنفس نیز اختلال ایجاد می‌کند.

آسیب های ریه انواع مختلفی دارد که عبارتند از:

- کوفتگی ریه: کوفتگی ریوی اشاره به خونریزی و کبودی بافت ریه دارد که ممکن است سبب مشکل در تنفس شود. این حالت معمولاً پس از یک آسیب مستقیم به قفسه سینه اتفاق افتد.
- پنوموتوراکس (تجمع هوا یا گاز در فضای جنب): پنوموتوراکس زمانی رخ می‌دهد که هوا به فضای بین ریه و دیواره قفسه سینه نشت کند. این هوا به قسمت بیرونی ریه فشار می‌آورد و باعث از کار افتادن آن می‌شود. پنوموتوراکس می‌تواند از کار افتادن کامل ریه یا از کار افتادن تنها بخشی از ریه باشد.
- هموتوراکس (تجمع خون در فضای جنب): هموتوراکس مانند پنوموتوراکس زمانی رخ می‌دهد که خون به فضای بین ریه و دیواره قفسه سینه نشت کند. این خون به قسمت بیرونی ریه فشار می‌آورد و باعث از کار افتادن آن می‌شود.



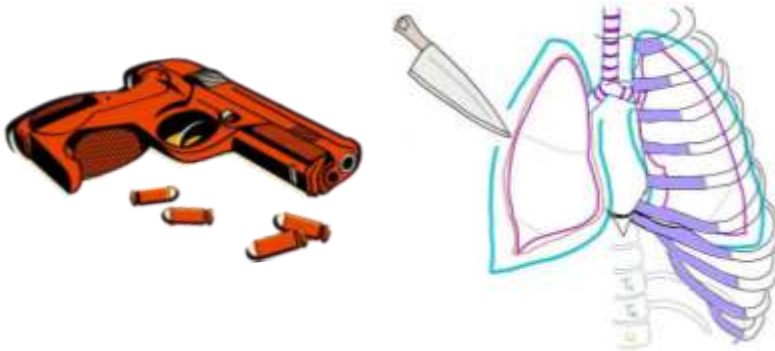
چه عواملی در بروز آسیب های ریوی موثر است؟



آسیب های ریوی می‌تواند به علل مختلف رخ دهد:

- توسط نیروی غیرنافذ: مانند تصادفات وسایل نقلیه موتوری، سقوط یا آسیب‌های ورزشی

• توسط جسمی که به ریه نفوذ می‌کند مانند گلوله یا چاقو



• بیماری‌هایی چون آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)، سل، سیاه سرفه، جراحی قفسه سینه یا جراحی قلب و ...

آسیب ریوی چه علائمی دارد؟

شدت علائم زیر برحسب میزان روی هم افتادگی ریه و گستردگی بیماری زمینه ای ریه متغیر است . هنگامی که پنوموتوراکس/هموتوراکس به آهستگی ایجاد شده باشد علائم ممکن است خفیف تر از زمان حاد باشد :

• درد شدید قفسه سینه یا شانه، که با نفس عمیق یا سرفه بدتر می‌شود

• تنگی نفس

• پرش بینی (از تنگی نفس)

• رنگ مایل به آبی پوست به دلیل کمبود اکسیژن

• الگوهای تنفسی غیرطبیعی یا افزایش تلاش برای تنفس

• سبکی سر

• فشار خون پایین (به علت تجمع خون در ریه)

• پوست رنگ پریده، سرد و مرطوب

• ضربان قلب سریع

• بی قراری

• اضطراب

آسیب ریوی چگونه تشخیص داده می شود؟



پزشک شما با گوشی پزشکی به تنفس شما گوش می‌دهد. صداهای تنفسی در سمت آسیب‌دیده کاهش یافته یا هیچ صدایی وجود ندارد. همچنین ممکن است فشار خون پایین داشته باشید.

علائم یا یافته‌ها را می‌توان در آزمایش‌های زیر مشاهده کرد:

- عکس‌برداری با اشعه ایکس از قفسه سینه
- سی‌تی‌اسکن

در ارتباط با آسیب ریوی چه کاری میتوان انجام داد؟

هدف از درمان، پایدار کردن وضعیت فرد، توقف خونریزی و تخلیه خون و هوای موجود در فضای جنب است.

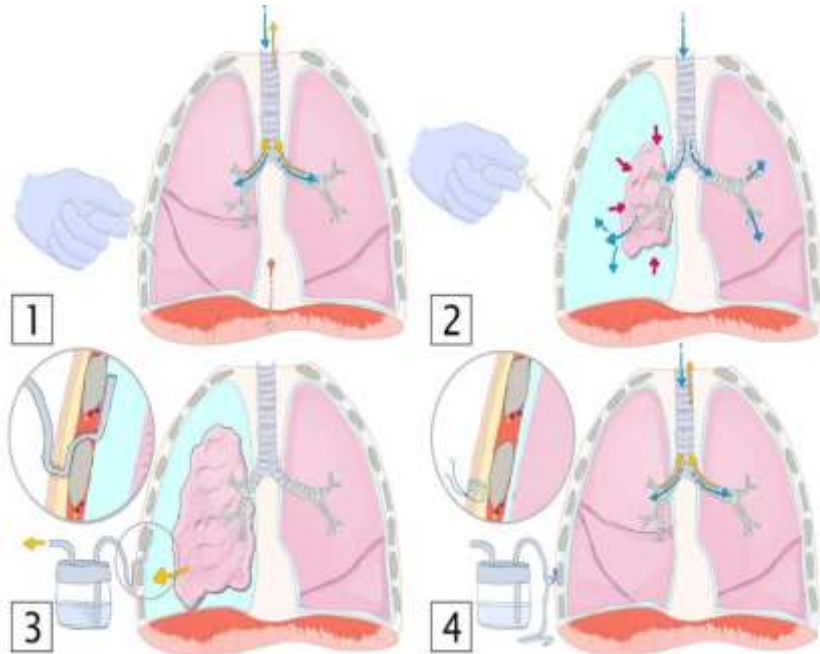
پنوموتوراکس کوچک ممکن است به مرور زمان خود به خود از بین برود. ممکن است فقط به اکسیژن درمانی و استراحت نیاز داشته باشید.

پزشک ممکن است از یک سوزن برای خروج هوا از اطراف ریه استفاده کند تا ریه بتواند به طور کامل منبسط شود. اگر پنوموتوراکس بزرگ یا هموتوراکس دارید، یک لوله بلند،



انعطاف‌پذیر، توخالی و باریک بین دنده‌ها در فضای اطراف ریه‌ها قرار داده می‌شود تا به تخلیه هوا و خون کمک کند و به ریه اجازه دهد دوباره منبسط شود. لوله به یک دستگاه مکش متصل می‌شود. این کار اجازه می‌دهد هوا از فضای جنب تخلیه شود و ریه دوباره منبسط شود. لوله‌های سینه معمولاً با استفاده از بی‌حسی موضعی قرار داده

می‌شوند و تا زمانی که نشت ریه به خودی خود بسته شود، معمولاً طی دو تا پنج روز، در جای خود باقی می‌ماند.



در هموتوراکس اگر لوله سینه به تنهایی خونریزی را کنترل نکند، ممکن است برای توقف خونریزی به جراحی (توراکتومی) نیاز باشد. علت هموتوراکس/ پنوموتوراکس نیز درمان خواهد شد. ریه آسیب دیده ممکن است از کار افتاده باشد و منجر به مشکل تنفسی شود.

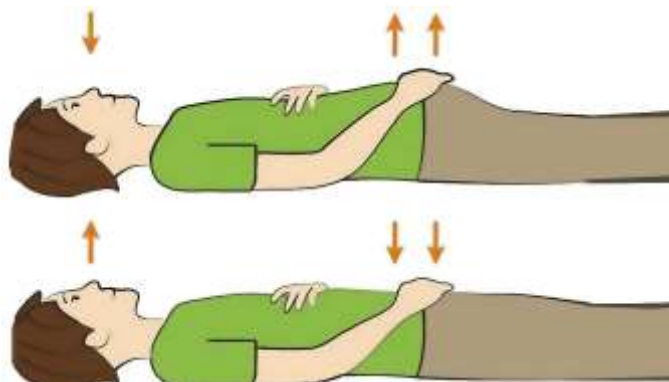
فعالیت:

در زمان ابتلا به هوا در فضای جنب و خون در فضای جنب فعالیت خود را به صورت زیر محدود نمایید :

- در اسرع وقت از شما خواسته می‌شود که از تخت خارج شوید و راه بروید. این کار به بهبود عملکرد ریه کمک می‌کند و از روی هم خوابیدن ریه‌ها جلوگیری می‌کند.

- از شما خواسته می شود نفس های عمیق بکشید و سرفه موثر داشته باشید. این امر هم به عملکرد بهتر ریه و باد شدن ریه کمک می کند هم از تجمع ترشحات و بروز عفونت و روی هم خوابیدن ریه ها جلوگیری می کند.
- پس از کشیده شدن لوله تنفسی توصیه می شود که تنفس شکمی داشته باشد، بدین صورت که:

- یک دست را روی سینه و یک دست را روی شکم خود بگذارید.
- بدون زور زدن یا فشار دادن، از طریق بینی نفس بکشید تا زمانی که دیگر نتوانید هوا را جذب کنید.
- حرکت هوا را از طریق سوراخ های بینی به داخل شکم احساس کنید و شکم را منبسط کند. قفسه سینه باید نسبتاً ثابت بماند.
- به مدت ۴ ثانیه به آرامی از لب های خود بازدم کنید و شکم خود را به آرامی منقبض کنید.



- تا دو هفته اول بیماری از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید و در صورت اجازه پزشک می توانید ابتدا ورزش های سبک انجام دهید.
- به طور مکرر در بین فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری استراحت کنید.
- هر چه سریعتر با بهبود علائم و در صورت اجازه پزشک فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید
- در صورتی که مدت استراحت در بستر شما طولانی است، جوراب های مخصوصی روی پاها و ساق های خود بپوشید تا از لخته شدن خون جلوگیری شود. همچنین

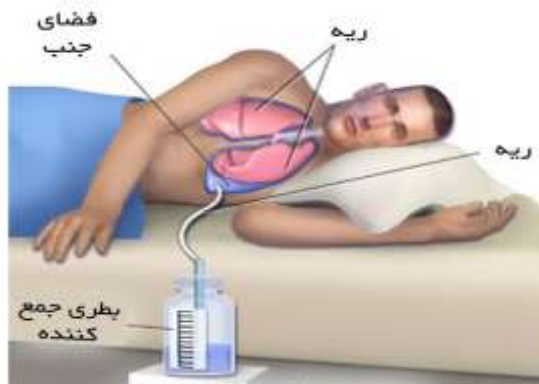
در تخت فعالیت های انقباض و انبساط عضلات را انجام دهید تا از بروز لخته خون در اندام های تان جلوگیری گردد.

مراقبت از زخم:

محل تعبیه لوله ریه خارج شده تا ۵ روز بعد از خارج کردن لوله به هیچ عنوان نباید تعویض شود از برداشتن پانسمان قبل از ۵ روز خودداری کنید چون باعث ورود هوا به فضای جنب میشود. بعد از ۵ روز طبق دستور پزشک پانسمان روزانه انجام دهید.

در صورتیکه با لوله ریه متصل به کیسه مرخص شده اید پانسمان به صورت روزانه تعویض شود. به هیچ عنوان نباید کیسه از لوله جدا شود چون باعث ورود هوا به فضای جنب می گردد در صورت جدا شدن بلافاصله به لوله متصل نماید و محل اتصال را با چسب محکم کنید.

لوله ریه به هیچ عنوان نباید خارج شود در این مورد مراقبتهای لازم را انجام دهید. در صورتیکه لوله نا خواسته خارج شد بلافاصله محل خروج را با گاز پوشانده و محکم چسب بزنید تا از ورود هوا به فضای جنب جلوگیری شود و سریعاً به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه کنید



تغذیه:

مصرف یک رژیم غذایی متعادل می تواند به پیشگیری یا شیوع بیشتر بیماری های مختلف کمک کند. برخی از غذاها ممکن است از عفونت ها پشتیبانی کرده و خطر ابتلا به آنها را کاهش دهند یا از بدتر شدن بیماری جلوگیری کنند. این موارد عبارتند از:

- **غذاهای غنی از پروتئین:** غذاهای غنی از پروتئین مانند حبوبات، لوبیا، سویا و لبنیات به بدن در ترمیم منظم بافت و عملکرد طبیعی اندام کمک می‌کنند. این امر ممکن است به جلوگیری از گسترش بیشتر عفونت کمک کند.
- **غذاهای پرفیبر:** مصرف منظم غذاهای غنی از فیبر مانند سبزیجات و میوه‌ها می‌تواند هضم را آسان کند و امکان حرکت روان روده را فراهم کند.



- **آجیل و دانه‌ها:** آجیل‌هایی مانند بادام، گردو و پسته و دانه‌هایی مانند دانه کتان، دانه چیا، کدو تنبل و تخمه آفتابگردان منابع غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به کاهش التهاب کمک می‌کنند.
- هنگام پیروی از یک رژیم غذایی متمرکز بر بیماری، دانستن غذاهایی که باید از آنها اجتناب شود نیز بسیار مهم است. عبارتند از:
- **غذاهای سرخ شده:** چنین غذاهایی سرشار از چربی‌های ناسالم هستند، به التهاب کمک می‌کنند.
- **غذاهای ناسالم:** غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای ناسالم فاقد مواد مغذی هستند و در هنگام دفع مدفوع باعث ناراحتی می‌شوند.

- **غذاهای تند:** غذاهای بسیار تند می‌توانند منجر به تشدید التهاب در بدن می‌شوند و مشکلات تنفسی را بدتر می‌کنند.



ترک دخانیات:

توصیه‌های 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 می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.
- ✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد 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 فرد نباید بیکار بماند 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:

- افزایش درجه حرارت تا $38/3$ درجه سانتیگراد
- تشدید درد سینه یا کوتاهی نفس
- شروع سرفه دردناک ناتوان کننده یا تولید خلط
- علائم شوک مانند افزایش ضربان قلب ، کاهش فشار خون ، تعریق
- و پوست رنگ پریده و سرد و مرطوب
- علائم عفونت محل زخم مانند ترشح چرکی و بدبو، قرمزی، درد،
- سفتی محل زخم و ورم



منابع:

<https://medlineplus.gov/>
<https://medsmart.shop/>
<https://www.uptodate.com/>
MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION