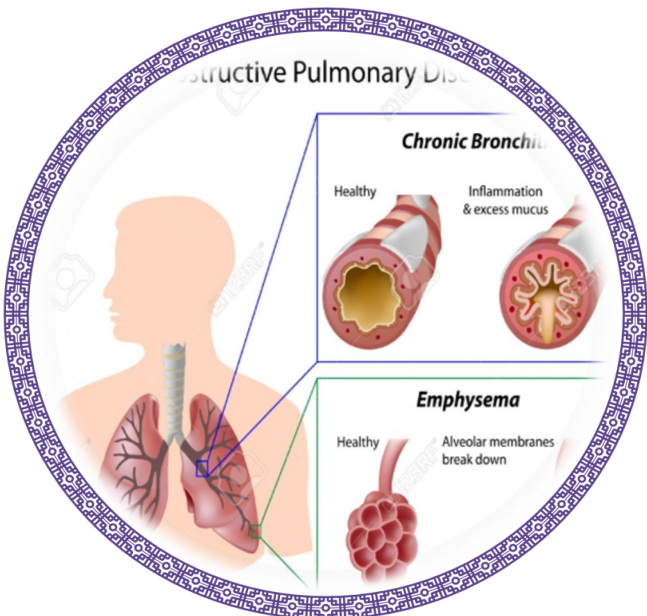




## نارسایی مزمن تنفسی



بخش اورژانس

◀ با توجه به محدود بودن ظرفیت کپسول (۳ تا ۴ ساعت) قبل از اتمام کپسول نسبت به تامین اکسیژن اقدام کنید. توجه داشته باشید هرچه میزان اکسیژن خروجی بیشتر تنظیم شود، کپسول زودتر خالی می شود.

◀ با مشاهده عقربه گیج مانومتر از پر بودن کپسول مطمئن شوید. (بین عدد ۱۰۰ تا ۱۴۰ بار)

◀ مراقب باشید لوله ماسک اکسیژن (کانولا) بصورت طولانی مدت و پیوسته روی لاله گوش قرار نگیرد چون باعث زخم می شود.

◀ فعالیت های روزانه بر اساس میزان تحمل فعالیت تنظیم شود و از انجام فعالیت های سنگین اجتناب کرده و به طور متناوب در حین انجام فعالیت ها استراحت کنید

### در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود

#### را مطلع سازید:

تغییر رنگ و تغییر در مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها، تب

#### آدرس وبسایت :

[www.mmc.sbm.ac.ir/](http://www.mmc.sbm.ac.ir/)

**ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:**

تلفن: ۰۲۱۵۵۰۶۲۶۲۸

بخش اورژانس: ۱۳۳

### **توصیه هایی در مورد کپسول اکسیژن در منزل:**

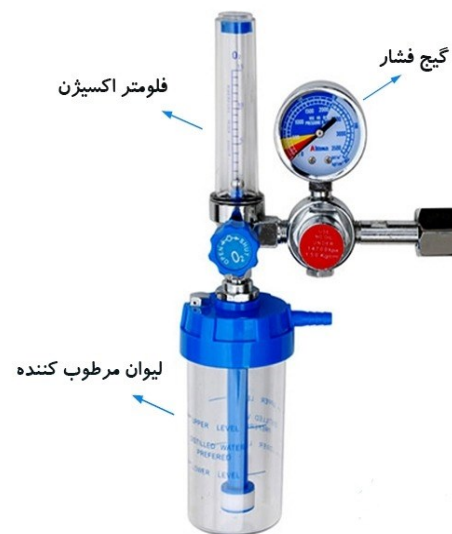
◀ در صورتی که بیمار نیاز به اکسیژن دارید نحوه کار با کپسول اکسیژن و دستگاه اکسیژن ساز آموزش داده شود.

◀ میزان اکسیژن خروجی بستگی به تشخیص پزشک معالج دارد.

◀ هرگز روغن، مواد ضد عفونی کننده دارای گلیسرین، به محل اتصال شیر کپسول اکسیژن برخورد نکنند، زیرا موجب انفجار میشود.

◀ کپسول اکسیژن را در جای خود محکم کنید، افتادن کپسول مخاطراتی را در پی دارد.

◀ کپسول را در مجاورت وسایل گرمایشی و مواد اشتعال زا قرار ندهید و از روشن کردن کبریت و سیگار در اطراف کپسول خودداری کنید.



## انسدادی ریوی مزمن

یکی از بیماری های ریوی که جریان هوایی را که شما تنفس می کنید به خصوص در بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی غیر طبیعی و پاسخ به ذرات مضر و گازها وجود داشته باشد.

## علائم نارسایی تنفسی:

تنگی نفس، سرفه، دفع خلط، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن، خستگی و سیانوز از علائم این بیماری است.

## عوامل خطر زا

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است.

از عوامل دیگر:

⇐ زمینه ارثی

⇐ آلودگی هوا (مانند گرد و خاک، دود و ...)

⇐ تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات و دود)

را می توان نام برد.

## عوارض: مهم ترین عارضه ی این بیماری نارسایی تنفسی و

عارضه ی دیگر این بیماری ذات الریه (پنومونی) است.

## تغذیه:

مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید.

تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و غیره) مصرف نکنید.

از مصرف چای پررنگ، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان خودداری نمایید.

میوه و سبزیجات بیشتر دریافت کنید.

مایعات بیشتر بنوشید.

رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین کا، ث، آ و اسید فولیک باشد.

رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.

## خواب و استراحت:

• کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کنید.

• لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

• از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.

• روزانه در هوای آزاد ورزش کنید.

• ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمایید تا در شب بتوانید به راحتی بخوابید.

## توصیه های خودمراقبتی:

⇐ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.

⇐ برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.

⇐ ورزش های منظم در هوای آزاد انجام دهید.

⇐ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید، زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد.

⇐ چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و شال گردن استفاده کنید.

⇐ از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سر بسته پرهیز کنید.

⇐ از افراد سرماخورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرند.

⇐ اسپری های خود را به روش صحیح و در زمان مناسب استفاده نمایید.

⇐ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط هایی که آلوده به دود سیگار هستند، وارد نشوید.

⇐ از محیط های شلوغ خصوصا در فصل هایی که آنفولانزا شیوع بالایی دارد، پرهیز کنید.

⇐ در مسافرت های هوایی در مورد نیاز به اکسیژن اضافی با پزشک خود مشورت کنید.

⇐ در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.

⇐ در صورتی که تنگی نفس شما با اسپری برطرف نمی شود، به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.