



بیمارستان امام حسین (ع) ارزوئیه

COPD

راهنمای خودمراقبتی بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD):
علائم هشدار را بشناسید

وضعیت سبز: وضعیت پایدار است.
شما در مسیر درست هستید. به برنامه خود ادامه دهید.

وضعیت زرد: وضعیت هشدار.
علائم شما بدتر شده است. نیاز به اقدام و تماس با تیم درمانی دارید.

وضعیت قرمز: وضعیت اورژانسی.
نیاز به اقدام فوری و مراجعه به اورژانس دارید.

راه هوایی سالم vs **راه هوایی در COPD**

وضعیت قرمز: اقدام فوری و اورژانس
در صورت مشاهده حتی یکی از این علائم، فوراً به اورژانس مراجعه کنید.
گیجی شدید یا کاهش سطح هوشیاری
فره خوابانیده است و به درستی پاسخ نمی‌دهد.
تنگی نفس بسیار شدید
در حدی که نمی‌توانید یک جمله کامل را بیان کنید.
افت شدید اکسیژن خون (SpO2) $< 85\%$
عدد اکسیژن سنج انگشتی کمتر از ۸۵٪ است.

وضعیت زرد: مراجعه طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت
اگر علائم شما از حالت معمول بدتر شده، یا پزشک خود تماس بگیرد.
بدتر شدن علائم اصلی
افزایش تنگی نفس، سرفه یا تغییر رنگ خلط (رنگ زرد/سبز شدن).
تب خفیف یا نفس نفس‌زدن
دمای بدن بین ۳۷.۵ تا ۳۸.۵ درجه یا تعداد تنفس بیشتر از ۲۰ در دقیقه.
کاهش اکسیژن خون (SpO2) $< 90\%$
عدد اکسیژن سنج انگشتی بین ۸۵٪ تا ۹۰٪ است.

وضعیت سبز: وضعیت پایدار و تحت کنترل
علائم خطر وجود ندارد و می‌توانید پیگیری معمول را ادامه دهید.
علائم پایدار و همیشگی
تنگی نفس، سرفه و خلط شما نسبت به روزهای قبل بدتر نشده است.
سطح اکسیژن خون (SpO2) $> 90\%$
عدد اکسیژن سنج انگشتی بالاتر از ۹۰٪ (یا در محدوده معمول شما) است.

۳ اصل طلایی برای مدیریت بهتر COPD

- داروها را درست و منظم مصرف کنید.
تکثیر، استفاده از سایر تجهیزات تنفسی را یاد بگیرید و داروهای روزانه را طبق نسخه.
- سیگار و قلیان را کاملاً ترک کنید.
مهم‌ترین کار برای کند کردن روند آسیب به ریه، دوری کامل از دود است.
- فعال بمانید و از ریه‌های خود حمایت کنید.
توانبخشی ریوی، فعالیت بدنی، آکسیژن و تزریق واکسن‌ها را جدی بگیرید.

www.sapiba.ir

آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

واحد آموزش سلامت

شناخت بیماری شما: COPD دقیقاً چیست؟

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) یک بیماری طولانی مدت است که در آن راههای هوایی آسیب دیده و تنگ می شوند. این باعث می شود خارج کردن هوا از ریه ها سخت تر شود و علائمی مانند تنگی نفس، سرفه و خلط ایجاد گردد.



عواملی که میتوان کنترل کرد ؟

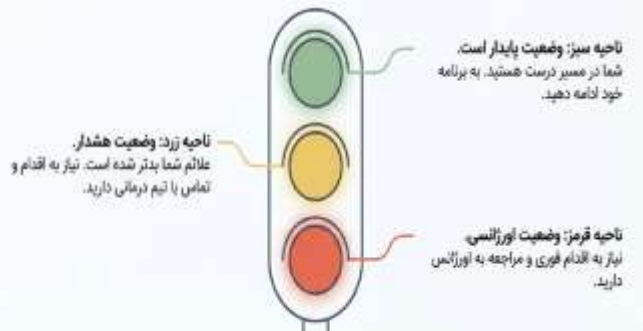
سیگار و قلیان: مهمترین و اصلی ترین عامل

ترک آن بزرگترین هدیه به ریه های شماست.

مواجهه شغلی: گرد و غبار و مواد شیمیایی در محل کار

عفونت های مکرر تنفسی: پیشگیری از سرما خوردگی و

آنفلو آنزا (انجام واکسیناسیون)



چگونه با سیستم چراغ راهنما وضعیت خود را ارزیابی کنید؟

ناحیه قرمز: اگر حتی یکی از علائم زیر را دارید
فورا به اورژانس مراجعه کنید

• گیجی یا خواب آلودگی غیر عادی

• تنگی نفس بسیار شدید: در حدی که

نمی‌توانید یک جمله کامل را بیان کنید

• اکسیژن خون (SPO2) کمتر از ۸۵٪

• تب بالاتر از ۳۸ درجه

• ناتوانی در سرفه موثر و دفع خلط

منتظر نمانید. این یک وضعیت اورژانس است

ناحیه زرد: اگر این علائم را دارید طی ۲۴ تا ۴۸

ساعت با پزشک / واحد پیگیری تماس بگیرید.

- افزایش تنگی نفس، سرفه، یا تغییر رنگ / غلظت خلط
- تب خفیف
- نفس نفس زدن
- اکسیژن خون بین ۸۵ تا ۹۰٪

اقدام به موقع در ناحیه زرد، کلید جلوگیری از تشدید

بیماری و بستری شدن در بیمارستان

نکته طلایی: تکنیک صحیح استفاده از اسپری، همه چیز است!

اثر داروهای استنشاقی شما مستقیماً به این بستگی دارد که دارو به ریه‌های شما برسد، نه اینکه در دهان یا گلو بماند. تکنیک اشتباه، یعنی هدر دادن دارو و عدم کنترل بیماری.



یک درخواست ساده، یک تفاوت بزرگ
در هر ویزیت از پزشک یا پرستار خود بخواهید تا تکنیک استفاده شما از اسپری را مشاهده و تأیید کند.

یادآوری مهم: بعد از مصرف اسپری‌های حاوی کورتون (ضدالتهاب)، حتماً دهان خود را با آب بشویید و آب را بیرون بریزید تا از ایجاد پرفک جلوگیری شود.

برنامه روزانه شما: قدرت در خود مراقبتی است

- ۱- هر روز به میزان تنگی نفس، سرفه و خلط خود توجه کنید این خط پایه شماست
- ۲- هر گونه افزایش ناگهانی در علائم یا تغییر رنگ خلط یک سیگنال مهم است آن را به سیستم چراغ راهنما ارجاع دهید.
- ۳- تکنیک‌هایی مانند تنفس با لب‌های غنچه ای می تواند به کنترل تنگی نفس در حین فعالیت کمک کند
- ۴- شست و شوی مرتب دست ها . دوری از افراد بیمار و تهویه مناسب در منزل سیر های دفاعی شماست.

نقشه راه موفقیت: مهم‌ترین باید‌ها و نبایدهای روزانه

نبایدها	بایدها
✗ هرگز خودسرانه داروهای اصلی را قطع نکنید. ✗ هرگز در معرض دود سیگار یا قلیان (حتی دود دست دوم) قرار نگیرید. ✗ هرگز علائم ناحیه زرد یا قرمز را نادیده نگیرید و مراجعه را به تعویق نیندازید. ✗ هرگز میزان اکسیژن خود را بدون دستور پزشک تغییر ندهید.	✓ داروی روزانه را منظم مصرف کنید، حتی اگر احساس خوبی دارید. ✓ فعال بمانید. فعالیت بدنی منظم و ایمن، عضلات شما را قوی نگه می‌دارد. ✓ رژیم غذایی سالم داشته باشید. وعده‌های کوچک و متعدد و پروتئین کافی. ✓ به سلامت روان خود توجه کنید. اضطراب و افسردگی شایع است؛ در صورت نیاز کمک بگیرید.

توصیه های لازم پس از ترخیص:

- ۱- مصرف داروهای تجویز شده
- ۲- پرهیز از دود و غذاهای سرخ کردنی
- ۳- پیگیری انجام دستورات پزشک (انجام آزمایش - سونوگرافی - مراجعه به فوق تخصص)
- ۴- مراجعه به درمانگاه در صورت داشتن مشکل

خلاصه طلایی: مهم‌ترین نکات کلیدی در ۳۰ ثانیه

۳ توصیه کلیدی سبک زندگی	۳ علامت خطر اصلی	۳ اصل حیاتی مراقبت
واکسیناسیون به‌موقع دوری از دود و آلودگی خواب کافی و مدیریت استرس	افت شدید اکسیژن گیجی یا کاهش هوشیاری بدتر شدن سریع تنگی نفس	تکنیک درست اسپری ترک کامل دخانیات توانبخشی و فعالیت ایمن