

## ❖ شرح بیماری

برونشیت مزمن عبارت است از التهاب مزمن و تخریب مجاری تنفسی، با یا بدون عفونت. این بیماری به طور شایع با سیگار کشیدن ارتباط دارد.

## ❖ علائم

در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است علائم زیر در شما بروز نماید:

- ✓ سرفه مکرر
- ✓ تنگی نفس
- ✓ غلیظ بودن خلط و مشکل در تخلیه آن با سرفه. (میزان و تولید خلط بسته به وجود یا عدم وجود عفونت، متغیر است.)

## ❖ علل شایع

تحریک یا عفونت مکرر مجاری تنفسی، موجب می شود مجاری تنفسی ضخیم شده، فضای درون آنها که محل عبور هوا است باریک تر شده و خاصیت ارتجاعی آنها کاهش یابد. مواد تحریک کننده عبارتند از مواد حساسیت زا، آلودگی هوا و دود سیگار

## ❖ عوامل خطر

- ✓ سیگار کشیدن (بزرگترین عامل خطر)
- ✓ بعضی از بیماری های ریوی
- ✓ سابقه خانوادگی بیماری های دستگاه تنفسی
- ✓ قرار گرفتن زیاد در معرض آلودگی هوا
- ✓ تغذیه نامناسب
- ✓ چاقی

## ❖ عوارض احتمالی

عدم اقدام برای درمان این بیماری می تواند باعث تخریب بیشتر بافت مجاری تنفسی شود و عوارضی مانند تنگی نفس، سرفه های مداوم و ... را به همراه داشته باشد.

## ❖ پیشگیری

جهت پیشگیری و کاهش علائم بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:

- ✓ با درمان، بیماری خوب نمی شود، اما علائم بیماری تخفیف یافته و از بروز عوارض جلوگیری می شود.
- ✓ اگر در جایی زندگی یا کار می کنید که آلودگی هوا شدید است، حتی المقدور از آن اجتناب کنید یا آلودگی آن را کاهش دهید.
- ✓ سیگار کشیدن را ترک کنید.
- ✓ به فکر تغییر شغل و نصب سیستم تهویه مطبوع فیلتردار و با قابلیت کنترل رطوبت در منزل خود باشید.
- ✓ از قرار گرفتن در معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.
- ✓ اگر کارهایی مانند فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن، و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه شوند، از آنها خودداری کنید.
- ✓ روش تخلیه مجاری تنفسی و تنفس عمیق را یاد بگیرید و اجرا کنید.

## ❖ تشخیص

بسیاری از بیماری های ریوی و قلبی علائمی مشابه با علائم برونشیت مزمن دارند. پزشک پس از شرح حال و معاینه با کمک آزمایشات تشخیصی می تواند این بیماری ها را رد کرده و به تشخیص رسید. از جمله روش های تشخیصی عبارتند از:

- ✓ تصویر برداری با استفاده از اشعه ایکس از قفسه سینه
- ✓ بررسی خلط
- ✓ تست عملکرد ریه
- ✓ سی. تی. اسکن

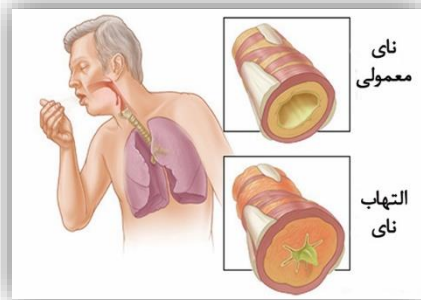
## ❖ درمان

در اکثر موارد و با توجه به شدت و علائم بیماری برای پزشک از داروهای زیر برای درمان بیماری استفاده می کند:

- ✓ آنتی بیوتیک ها برای مبارزه با عفونت مزمن یا مکرر
- ✓ داروهای گشادکننده مجاری تنفسی برای باز کردن مجاری تنفسی.
- ✓ امکان دارد برحسب مورد، داروهای دیگری نیز تجویز شوند.
- ❖ **فعالیت**
- ✓ برای تقویت ماهیچه های تنفسی خود حداقل سه بار در هفته و هر بار حدود نیم ساعت ورزش کنید.



## برونشیت مزمن



### واحد آموزش سلامت

تدوین: مریم سروری / کارشناس پرستاری

بهار ۱۴۰۱

شماره سند: PAM-CHB

### ❖ در چه شرایط به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ اگر تب یا استفراغ رخ دهد
- ✓ اگر در خلط خون ظاهر شود
- ✓ اگر درد سینه افزایش یابد
- ✓ اگر تنگی نفس حتی در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی‌کنید، وجود داشته باشد.
- ✓ اگر خلط شما علی‌رغم تلاش برای رقیق کردن آن غلیظ‌تر شود.
- ✓ متخصص داخلی روزهای شنبه تا پنجشنبه صبح در کلینیک تخصصی بیمارستان حضور دارند.

منابع: برونر و سودارث

- ✓ توصیه می‌شود که فعالیت‌های روزانه بر اساس میزان تحمل فعالیت تنظیم شود و از انجام فعالیت‌های سنگین اجتناب کنید.
- ✓ قبل از انجام فعالیت دم عمیق انجام شود و با شروع فعالیت بازدم انجام گردد.
- ✓ به طور متناوب بین فعالیت‌ها استراحت کنید.
- ✓ جهت تقویت عضلات اندام‌های فوقانی و تحتانی پس از مشورت با فیزیوتراپ یا کاردرمان از ورزش‌های خاص استفاده شود.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- رژیم غذایی نیز هیچ محدودیتی ندارد. (مگر اینکه پزشک توصیه خاصی با توجه به علائم و نشانه‌ها برای شما داشته باشد.)
- ✓ جهت حفظ ضخامت ترشحات ریه روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.
- ✓ توصیه می‌شود غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز، پرتقال، آلو و کشمش استفاده کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ مانند لوبیا، کلم، پیاز و حبوبات اجتناب کنید. زیرا نفخ باعث اختلال در تبادل و تهویه هوا می‌شود.
- ✓ روغن‌های امگا ۳ مانند: روغن ماهی، سویا و سبزیجات منبع غنی از امگا ۳ می‌باشد و به خاطر کاهش التهاب توصیه به مصرف آن‌ها می‌شوند.