

آشنایی با COPD

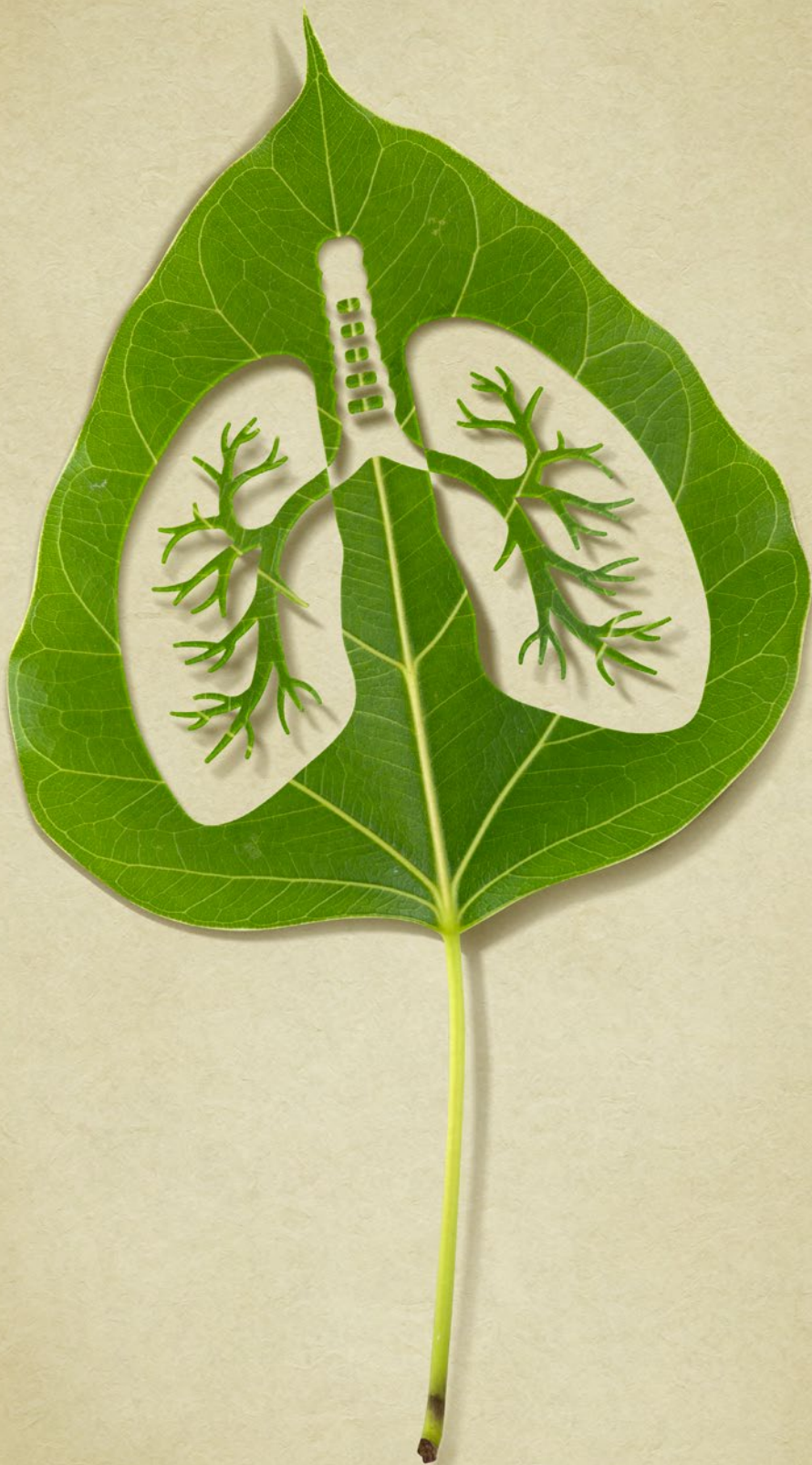
یادگیری در مورد بیماری شما



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

فقط برای استفاده شخصی. برای سایر کاربردها مجوز لازم است.



فقط برای استفاده شخصی. برای سایر کاربردها مجوز لازم است.

فهرست مطالب

- 1 شناخت بیماری انسداد ریوی مزمن
- 2 چگونه ریه ها کار می کنند
- 3 بخش های دستگاه تنفسی
- 4 علائم COPD
- 6 علت COPD چیست؟
- 7 برای ترک سیگار، برنامه ریزی کنید
- 8 سایر علل COPD
- 10 COPD و سایر بیماری ها
- 11 سایر اختلالات ریوی
- 13 چگونه COPD را درمان می کنیم؟
- 15 منابع
- 16 یادداشت ها



این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط آسترازنکا حمایت شده است.



شناخت بیماری انسداد ریوی مزمن

بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) اصطلاحی است که برای توصیف بیماری‌های ریوی مزمن از جمله آمفیزم و برونشیت مزمن استفاده می‌شود. COPD با تنگی نفس مشخص می‌شود. COPD غیر قابل درمان است، اما می‌توان آن را به طور موثر کنترل کرد. یادگیری خصوص می‌تواند به شما کمک کند علائم خود را کنترل کنید. در این راهنما در خصوص COPD و چگونگی سالم، فعال و مستقل ماندن تا حد ممکن یاد خواهید گرفت.

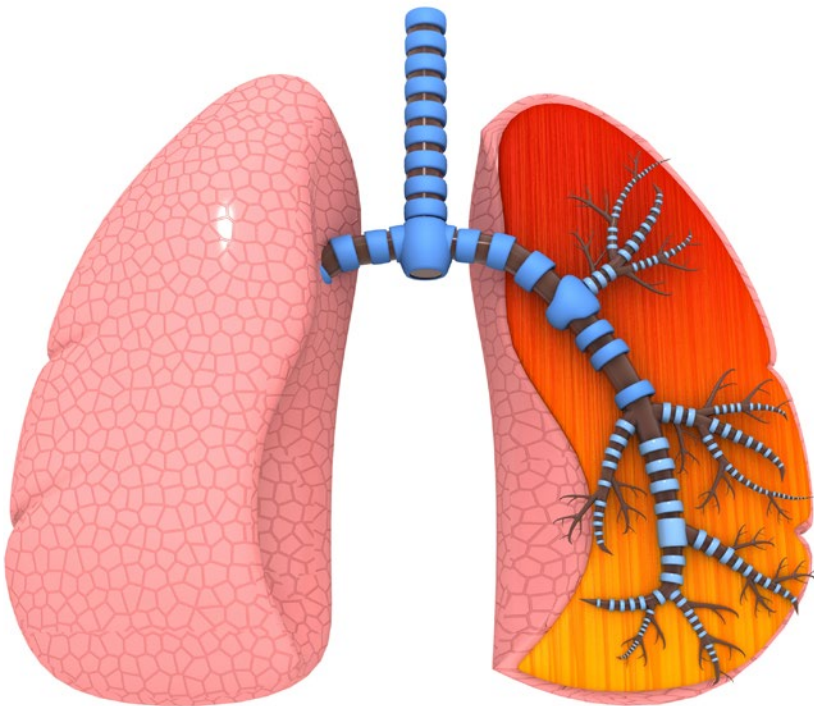


چگونه ریه ها کار می کنند

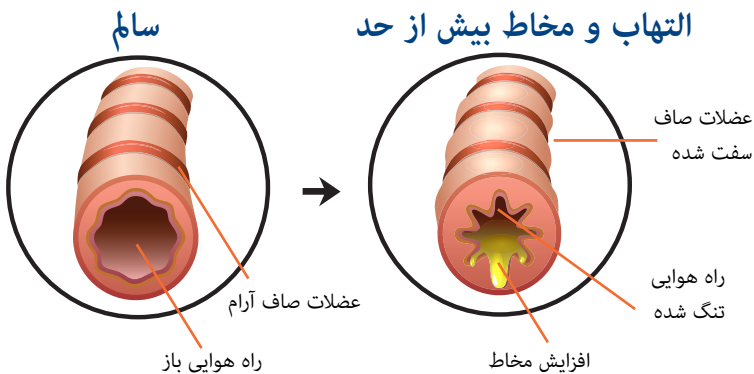
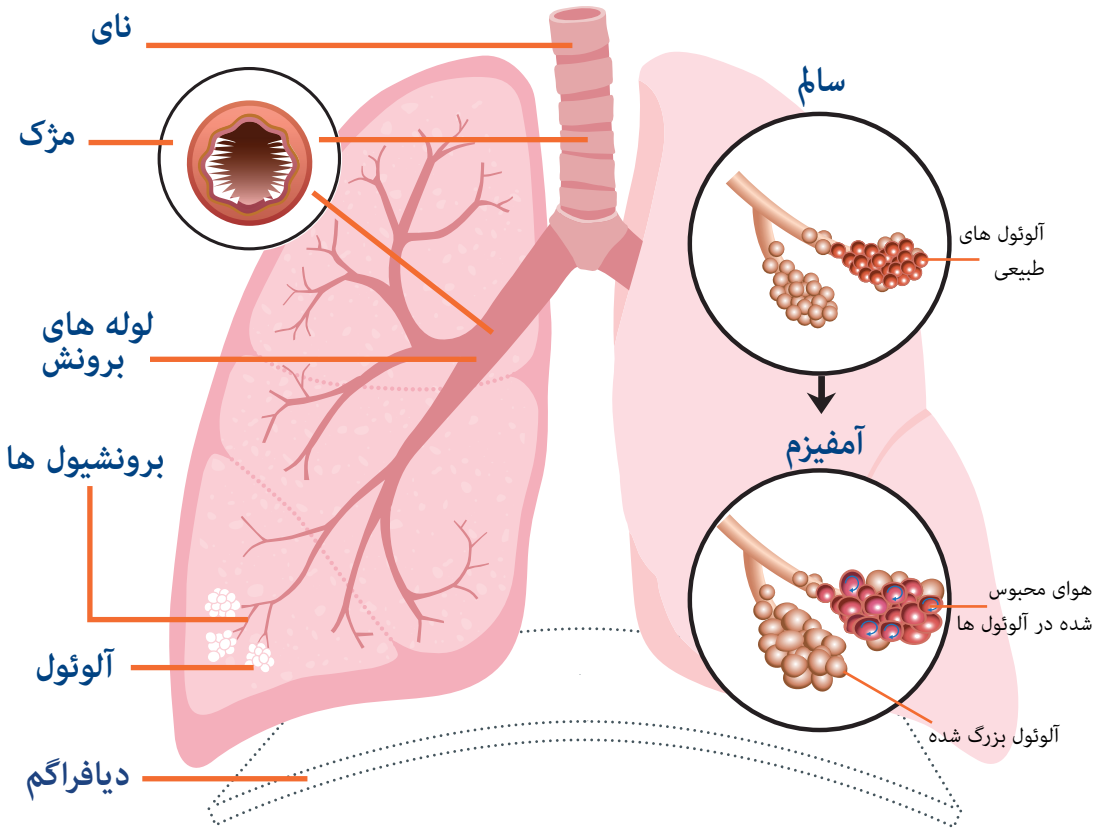
برای درک COPD دانستن نحوه عملکرد ریه ها مفید است. زمانی که نفس می کشید، هوا از طریق بینی و دهان وارد می شود، از طریق نای (حلق) حرکت می کند و به سمت ریه ها می رود. هوا از طریق لوله های برونش به داخل ریه های شما می رود. این لوله ها شبیه ریشه های درخت هستند. آنها با الیاف ریز شبیه مو به نام مزک پوشیده شده اند. مزک ها به حرکت مخاط از طریق لوله های برونش کمک می کنند تا بتوان آن ها را با سرفه بیرون داد. زمانی که هوا از لوله های برونش عبور کرد، به آلوئول ها ختم می شود. این ها کیسه های هوا در انتهای لوله های برونش هستند.

در این کیسه های هوا، اکسیژن از طریق هوایی که تنفس می کنید به خون جذب می شود. سپس اکسیژن در خون به تمام نقاط بدن شما منتقل می شود. دی اکسید کربن، که محصول زائد این فرآیند است، به ریه های شما منتقل می شود و به بیرون بازدم می شود.

حالا بیایید نگاه دقیق تری به قسمت های مختلف تشکیل دهنده سیستم تنفسی بیندازیم.



بخش های دستگاه تنفسی





علائم COPD

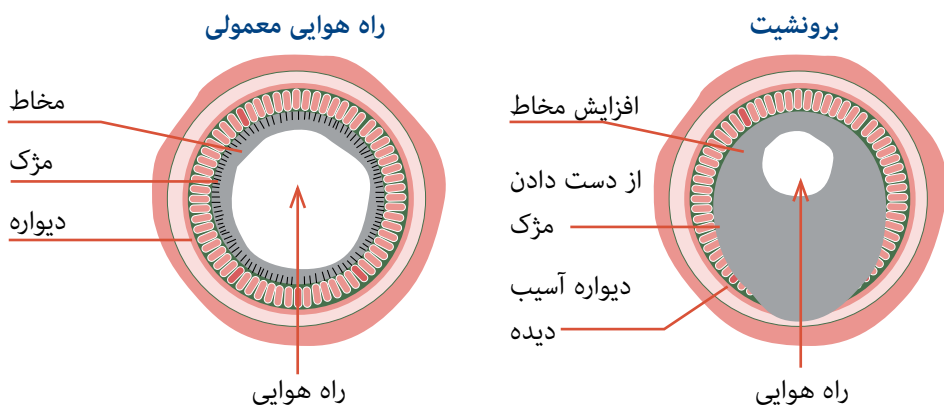
علائم COPD شما روز به روز ممکن است تغییر کند. بعضی روزها ممکن است هیچ علامتی نداشته باشید، در حالی که روزهای دیگر تمام علائم موجود در لیست را ممکن است داشته باشید. علائم شایع COPD شامل:

- تنگی نفس، به خصوص در هنگام فعالیت
- سفتی یا درد قفسه سینه
- سرفه یا با یا بدون مخاط

اکنون که می دانیم COPD چیست، بیایید در خصوص بیماری های ریوی تشکیل دهنده COPD بیشتر بدانیم.

برونشیت مزمن

چنانچه لوله های برونش در ریه ها به مرور زمان آسیب ببینند، تحریک شده و ملتهب می شوند (متورم می شوند). استعمال دخانیات می تواند موجب کند شدن مژک های لوله های برونش و در نهایت متوقف شدن عملکرد آنها شود. این از دست دادن مژک سرفه کردن مخاط را دشوارتر می کند. وقتی مخاط را سرفه می کنید، آن را ”سرفه مولد“ می نامیم. چنانچه سرفه مولدی داشته باشید که حداقل سه ماه تا دو سال متوالی طول بکشد، برونشیت مزمن نامیده می شود. برونشیت به معنای التهاب لوله های برونش است.



آمفیزم

هنگامی که آلوئول ها (کیسه های هوایی) و بافت اطراف آنها آسیب می بینند، به آن آمفیزم گفته می شود. در آمفیزم، دیواره های داخل آلوئول ها از بین می روند. کیسه های کوچک بدون دیواره هایشان با هم ترکیب می شوند و کیسه های بزرگتری را می سازند. اما آن کیسه های بزرگتر به خوبی کار نمی کنند. آنها نمی توانند منبسط و منقبض شوند تا هوا را به داخل و خارج انتقال دهند. آنها همچنین نمی توانند اکسیژن را به راحتی جذب کنند و هوا در ریه ها گیر می کند و تنفس کامل را سخت می کند. همچنین بدن شما نمی تواند اکسیژن کافی را از کیسه های هوا دریافت کند. هنگامی که این اتفاق می افتد، احساس تنگی نفس می کنید.

این کیسه های بزرگتر نیز نمی توانند آنطور که باید دی اکسید کربن استخراج دهند. انباشته شدن دی اکسید کربن می تواند منجر به مشکلات زیادی در سراسر بدن شود، از جمله تفکر مبهم و احساس خستگی.

علل COPD چیست؟

COPD ناشی از استعمال سیگار، استنشاق دود ناشی از سیگار کشیدن توسط دیگران و تنفس گرد و غبار، بخارات یا مواد شیمیایی در محل کار یا خانه است. COPD همچنین می تواند ناشی از کمبود آلفا 1 آنتی تریپسین باشد که یک اختلال ژنتیکی یا ارثی است. حالا بیایید در خصوص هر یک از اینها بیشتر صحبت کنیم.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن اولین علت COPD در ایالات متحده است.

دود حاوی بیش از 4000 ماده شیمیایی است. 40 مورد آنها باعث سرطان می شوند.

دود منجر به تحریک و التهاب ریه ها می شود.

سیگار کشیدن بافت ریه را از بین می برد.

دود تنباکو می تواند بر سیستم دفاعی بدن غلبه کرده و باعث COPD شود.



چنانچه سیگاری هستید، سعی کنید آن را ترک کنید. مزایای ترک سیگار می تواند شامل موارد زیر باشد:

- کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، ریوی و سرطان
- کاهش تنگی نفس و سرفه کمتر
- انرژی بیشتر
- کارکرد بهتر کبد
- گوارش بهتر



برای ترک سیگار، برنامه ریزی کنید

☐ برای ترک یک تاریخ تعیین کنید. چه تاریخی را انتخاب کرده اید؟

☐ تمام سیگارها را از خانه و ماشین خود خارج کنید. چه مکانهای دیگری شما را در معرض سیگار و دود ممکن است قرار دهد؟

☐ با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در خصوص ابزارهایی مانند آدامس نیکوتین، پچ نیکوتین یا سایر داروهایی که به کاهش هوس کمک می کنند صحبت کنید. از چه ابزارهایی استفاده خواهید کرد؟

☐ ورزش کنید و درست غذا بخورید. اهداف رژیم غذایی و ورزش خود را در زیر بنویسید و در خصوص آنها با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود صحبت کنید.

☐ با پولی که از نخریدن سیگار پس انداز می کنید به خودتان پاداش بدهید. چقدر پس انداز کرده اید؟

☐ از خطوط تماس، برنامه های حمایت شده از سوی جامعه و بیمارستان و گروه های پشتیبانی کمک و پشتیبانی دریافت کنید. کدام یک را امتحان می کنید؟

به تلاش خود ادامه دهید - تسلیم نشوید!

سایر علل COPD

مواد شیمیایی مضر

COPD همچنین در اثر تنفس در گرد و غبار، دود یا مواد شیمیایی در مدت طولانی می تواند ایجاد شود. این امر معمولاً در محل کار رخ می دهد، اما ممکن است در خانه نیز اتفاق بیفتد. حتی چنانچه تنفس این سموم باعث COPD شما نمی شود، باید از آنها اجتناب کنید زیرا می توانند علائم شما را بدتر کنند. شما همچنین می توانید از ماسک استفاده کنید. ماسک تنفسی N-95 یک ماسک ویژه است که می تواند 95 درصد از ذرات موجود در هوا را در صورت نصب و پوشیدن صحیح فیلتر کند.

سایر عوامل و سموم نیز می توانند بر COPD شما تأثیر بگذارند. در اینجا بعضی از محرک های رایج که باید از آنها اجتناب کنید ذکر شده است.

مواد شیمیایی مضر

آلودگی هوا

در روزهای مملو از آوزون در داخل خانه بمانید. پنجره ها را بسته نگه دارید. در صورت داشتن تهویه مطبوع از آن استفاده کنید.

آئروسول

از اسپری پمپی، دئودورانت جامد و ادکلن استفاده کنید.

اسپری پاک کننده/حشرات

از محصولات شوینده طبیعی یا بدون عطر استفاده کنید. در صورت نیاز از ماسک تنفسی N-95 استفاده کنید.

گرد و خاک

فیلترهای لوازم گرمایشی را مکرراً عوض کنید. از کسی برای نظافت کمک بخواهید.

باکتری ها، قارچ ها، کپک ها

مکرراً آسفنج ها را تعویض کنید. مراقب کپک های قابل رویت باشید. از دستگاه رطوبت سنج یا رطوبت گیر استفاده کنید.

آتش های باز

از آتش و دود دوری کنید. اگر همسایه هایتان در نزدیکی شما در حال سوزاندن برگ چوب یا مواد دیگری هستند، پنجره های خود را ببندید.



برخورد های اولیه زندگی

گاهی اوقات COPD در اثر تماس با مواد مختلف یا عفونت در دوران کودکی ایجاد می شود. برای برخی از افراد، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی یا مضر و آلودگی در دوران کودکی می تواند باعث COPD در بزرگسالی شود. همچنین بین آسم در دوران کودکی و بزرگسالی و COPD در مراحل بعدی زندگی ارتباط وجود دارد. اطلاعات بیشتر در خصوص آسم و COPD را در بخش "سایر اختلالات ریوی" این کتابچه می توانید بیابید.

یک پیوند ژنتیکی

همچنین COPD می تواند ناشی از یک بیماری ژنتیکی به نام کمبود آلفا 1 آنتی تریپسین (آلفا-1) باشد. افراد مبتلا به آلفا-1 سطح پروتئین خونی به نام آلفا-1--آنتی تریپسین بسیار پایین تری از حد طبیعی دارند. این پروتئین از ریه ها در مقابل آسیب ناشی از تنفس سموم محافظت می کند.

از طریق یک آزمایش خون ساده می توانید متوجه شوید که آلفا-1 دارید یا خیر. درمان خاصی برای آلفا-1 در دسترس است که پیشرفت COPD را می تواند کاهش دهد. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص کمبود آلفا-1 آنتی تریپسین، از وب سایت بنیاد آلفا-1 به آدرس www.alpha1.org دیدن کنید.

COPD و سایر بیماری ها

(بیماری های همراه)

به نظر می رسد بیماری های همراه (چندین بیماری مزمن که به طور همزمان دارید) در افراد مبتلا به COPD شایع تر است.
این بیماری ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:



هیچ کس دلیل اینکه چرا برای افراد مبتلا به COPD اینقدر رایج است که سایر مشکلات پزشکی جدی داشته باشند را نمی داند. یک دلیل ممکن است داروهایی باشد که افراد مبتلا به COPD باید مصرف کنند. همه داروها دارای عوارض جانبی و خطراتی هستند. این امر به ویژه برای داروهای COPD مانند کورتیکواستروئیدها صادق است.

سایر اختلالات ریوی

اختلالات مزمن ریوی دیگری وجود دارد که با COPD مشترک است. برخی از علائم، نشانه ها و محرک ها چیزهایی که باعث تشدید موضوع می شوند مشابه هستند و برخی دیگر مشابه نیستند. اما همه آنها یک موضوع مشترک دارند - آنها می توانند تنفس را سخت تر کنند. برخی از این بیماری های ریوی در اینجا توضیح داده شده اند.

آسم

در آسم، قسمت داخلی لوله های برونش ملتهب و باریک می شود. علائم و نشانه های آسم اغلب شامل تنگی نفس، سرفه، خس خس سینه و درد قفسه سینه می باشد. افراد مبتلا به آسم می توانند معاینات فیزیکی طبیعی را بین دوره های دشواری تنفس انجام دهند. آسم می تواند خفیف باشد و علائم آن هر چند وقت یکبار بروز کند. اما همچنین آسم می تواند شدید باشد، با علائمی که روزانه یا تقریباً به صورت روزانه رخ می دهد. که این می تواند به کیفیت پایین زندگی و ناتوانی افراد در انجام کارهایی که می خواهند انجام دهند منجر شود. مهم است بدانید که حتی افراد مبتلا به آسم خفیف نیز ممکن است از دوره های شدید آسم رنج ببرند.

درمان های آسم شامل داروهایی برای تسکین کوتاه مدت یا استفاده روزانه از یک دارو برای نگهداری جهت پیشگیری از علائم و حملات می تواند باشد. همچنین درمان می تواند شامل مراقبت از علائم اولیه، اجتناب از چیزهایی که باعث حملات می شوند و دوری از خطرات در خانه، مدرسه و محل کار باشد.





برونشیت یا تنگی مجاری تنفسی

در تنگی مجرای تنفسی لوله‌های برونش که هوا را به داخل و خارج از ریه‌ها می‌برند، گشاد، زخم و ملتهب می‌شوند. همچنین، مژک‌ها، موهای کوچک در لوله‌های تنفسی که به پاکسازی مخاط کمک می‌کنند، به خوبی عمل نمی‌کنند. این تغییرات در مجاری هوایی می‌تواند باعث جمع شدن مخاط در ریه‌ها شود و به باکتری‌ها اجازه رشد دهد و در نتیجه میزان عفونت‌های ریوی افزایش یابد. هنگامی که مخاط با میکروب‌ها ترکیب می‌شود و ملتهب می‌شود، به آن “خلط سینه” می‌گویند. تجمع خلط سینه در ریه‌ها همچنین می‌تواند منجر به سرفه‌های مکرر همراه با تولید خلط سینه زیاد شود که به سختی با سرفه خارج شده و از ریه‌ها خارج می‌شود.

علائم و نشانه‌های تنگی مجرای تنفسی سرفه، تولید خلط سینه، تنگی نفس، خستگی و درد قفسه سینه است. تنگی مجرای تنفسی در اثر عفونت‌های مکرر ریه، آسیب ناشی از ورود غذا یا مایعات به ریه‌ها، نقص سیستم ایمنی، بیماری‌های التهابی و اختلالات ژنتیکی می‌تواند ایجاد شود. درمان شامل فعالیت‌های پاکسازی راه هوایی با استفاده از دستگاه‌های دستی و/یا جلیقه‌های ضربه‌ای، توانبخشی ریوی، آنتی‌بیوتیک‌های طولانی‌مدت، درمان طولانی‌مدت گشادکننده برونش، اکسیژن‌درمانی و در برخی موارد، جراحی ممکن است باشد.

بیماری ریوی مایکوباکتریال غیر سلی

بیماری ریوی مایکوباکتریال غیر سلی (NTM) یک بیماری مزمن ریوی است که توسط باکتری NTM ایجاد می شود.* NTM معمولاً در خاک و آب محیط زیست ما یافت می شود. همه ما با آن در ارتباط هستیم. هنگامی که ذرات خاک و قطرات آب وارد هوا می شوند، آنها را تنفس می کنیم. این باکتری برای افرادی که ریه های سالم دارند معمولاً مضر نمی باشد، اما افرادی که دارای اختلالات مزمن ریوی مانند COPD تنگی مجرای تنفسی و آسم هستند بیشتر در معرض خطر هستند. آسیب وارده به ریه هایشان، آنها را در برابر مانند بیماری ریوی NTM عفونت هایی آسیب پذیر می سازد.

هنگامی که NTM وارد ریه ها می شود NTM به سلول هایی که برای محافظت از ریه ها در برابر عفونت در آنجا هستند می تواند حمله کند. این مساله می تواند منجر به عفونت مزمن ریه و ذات الریه شود. علائم شایع بیماری ریوی NTM عبارتند از سرفه مداوم، تنگی نفس، تب، کاهش وزن خستگی و درد قفسه سینه.

بیماری ریوی NTM یک بیماری مزمن و پیشرونده ریوی است، اما آن را می توان به کمک روش های مختلف درمان کرد. درمان ممکن است شامل مصرف داروهای آنتی بیوتیکی باشد. برای افراد با سرفه ای که خلط سینه زیادی تولید می کند، درمان پاکسازی راه های هوایی مهم است. کاهش قرار گرفتن در معرض NTM نیز می تواند کمک کننده باشد. درمان بیماری ریوی NTM می تواند شامل اکسیژن درمانی و در برخی موارد جراحی نیز باشد.

*وقتی در خصوص خود بیماری صحبت می کنیم، می گوئیم ”بیماری ریوی. NTM“ وقتی در خصوص باکتری هایی که باعث بیماری ریه NTM می شوند صحبت می کنیم، به سادگی می گوئیم ”NTM“.



را درمان کنیم COPD چگونه

با وجود اینکه هنوز هیچ درمانی برای COPD وجود ندارد، هنوز هم می توان COPD وضعیت شما را کنترل کرد و به شما اجازه داد تا زندگی کاملی داشته باشید. با داروهای استنشاقی و خوراکی (از طریق دهان)، برنامه های توانبخشی ریوی و اکسیژن درمانی، می توان در صورت نیاز، درمان کرد. با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در خصوص COPD تان و سایر مشکلات بهداشتی که ممکن است داشته باشید صحبت کنید. سپس می توانید با یکدیگر مثل یک تیم برای ایجاد یک طرح درمانی کار کنید. با درمان مناسب می توانید علائم کمتری را تجربه کنید و کیفیت زندگی بهتری داشته باشید.



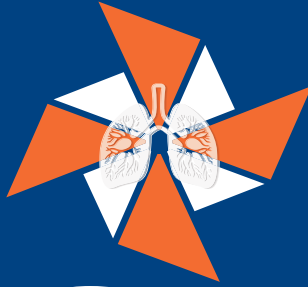
منابع

برای اطلاعاتی که برای کمک به شما در مدیریت COPD و موفقیت در برابر این بیماری طراحی شده است، لطفاً از راهنمای COPD برای زندگی بهتر در وب سایت copdf.co/guides دیدن کنید، برای دسترسی رایگان روی "ثبت نام" کلیک کنید.

در خصوص COPD در وب سایت بنیاد COPD به آدرس www.COPDFoundation.org بیشتر بیاموزید

جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص تنگی مجرای تنفسی و بیماری ریوی، NTM، از وب سایت تنگی مجرای تنفسی و NTM Initiative به آدرس copdf.co/bronchntm دیدن کنید.

[illegible]



COPD FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

خط پشتیبانی جامعه COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط اطلاعات تنگی مجرای تنفسی و NTM: (5864) 1-833-411-LUNG

این راهنما توسط اعضای تیم بررسی راهنمای بنیاد COPD برای
زندگی بهتر بازبینی شده است

”این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط
آسترازنکا حمایت شده است.“

بنیاد COPD مایل است از تخصص مرجان خلیلی در ترجمه این مطالب آموزشی تشکر کند.