



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.

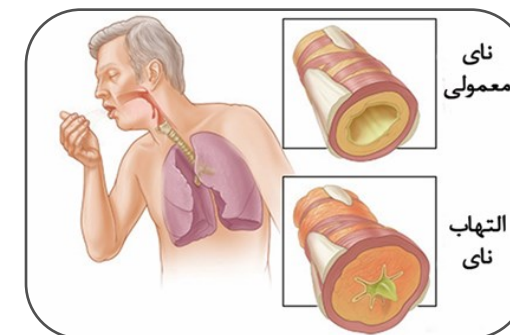
پیشگیری:

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.



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

برونشیت مزمن

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

در چه شرایط به پزشک مراجعه نمایید؟

- در صورت بروز علائم زیر لازم است که 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.



فعالیت:

- برای تقویت ماهیچه های تنفسی، خود حداقل سه بار در هفته و هر بار حدود نیم ساعت ورزش کنید.
- توصیه می شود که فعالیت های روزانه بر اساس میزان تحمل فعالیت تنظیم شود و از انجام فعالیت های سنگین اجتناب کنید.
- قبل از انجام فعالیت دم عمیق انجام شود و با شروع فعالیت بازدم انجام گردد.
- به طور متناوب بین فعالیت ها استراحت کنید.
- جهت تقویت عضلات اندام های فوقانی و تحتانی پس از مشورت با فیزیوتراپ یا کاردرمان از ورزش های خاص استفاده شود.

رژیم غذایی و تغذیه:

- رژیم غذایی نیز هیچ محدودیتی ندارد. (مگر اینکه پزشک توصیه خاصی با توجه به علائم و نشانه ها برای شما داشته باشد.)
- جهت حفظ ضخامت ترشحات ریه روزانه 8 تا 10 لیوان آب بنوشید.
- توصیه می شود 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 می شود.
- روغن های امگا 3 مانند: روغن ماهی، سویا و سبزیجات منبع غنی از امگا 3 می باشد و به خاطر کاهش التهاب توصیه به مصرف آن ها می شوند.

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 می‌کند:

- 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.

