



بسم الله الرحمن الرحيم

توانمندسازی بیماران ریوی

بویژه جانبازان شیمیایی

کتابخانه

خالد بیت سعید

(کارشناس ارشد پرستاری، بهداری کل ناجا)

اکرم پرنده

(عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بغیه الله)

فاطمه الحانی

(دکتری پرستاری، استادیار دانشگاه تربیت مدرس)

با نظارت

دکتر مصطفی قانع

(فوق تخصص ریه، استاد دانشگاه علوم پزشکی بغیه الله)

مشهد مقدس - پرستاران جوان

سرشناسه: خالد بیت ، سعید ۱۳۳۵

عنوان و نام پدیدآور: توانمندسازی بیماران ریوی بویژه جانبازان شیمیایی /
تالیف خالدبیت سعید ، فاطمه الحانی، اکرم پرنده، با نظارت مصطفی قانعی

مشخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ صی مصور

شابک: ۶۷-۶۷-۶۴۱۷-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

موضوع: ریه ها -- بیماری ها

موضوع: ریه ها -- بیماری ها -- درمان

موضوع: ریه ها -- بیماری ها -- تشخیص

موضوع: تنفس -- اندام ها -- بیماری ها

موضوع: جانبازان -- مراقبت‌های پزشکی

شناسه افزوده: الحانی، فاطمه

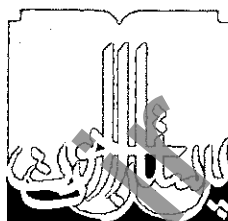
شناسه افزوده: پرنده، اکرم

شناسه افزوده: قانعی، مصطفی

ده‌بندی کنگره: ۷۵۶ RC ۱۳۹۲ ۹ ت ۷ س

ده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۸۳۱۲۳



انتشارات پرستاران جوان

توانمندسازی بیماران ریوی بویژه جانبازان شیمیایی

تالیف: بیت سعید، پرنده، الحانی، قانعی

ناشر: پرستاران جوان

حروفچینی و صفحه آرایی: خطیبی / بارآشنا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

طراح جلد: دانشنده / طاووسی

چاپ: مهتاب

شابک: ۶۷-۶۷-۶۴۱۷-۶۰۰-۹۷۸ بهای: ۷۹۵۰۰۰ ریال.

تخفیف ویژه در مرکز نشر

مرکز نشر و پخش

مشهدالرضا: میدان سعدی - خیابان ستاباد بین ستاباد ۶ و ۸ پلاک ۱۰۴ طبقه

منهای یک تلفکس ۸۴۲۱۷۴۴ و ۸۴۴۴۵۴۴

بنام خدا

مقدمه

حملات شیمیایی عراق علیه ایران طی دوران دفاع مقدس، ضمن تلخی‌هایش یکی از سخت‌ترین شرایط مقابله با دشمن بوده است چرا که زمان زیادی از پیروزی انقلاب نگذشته بود و سازماندهی کشور برای دفاع در برابر حمله نظامی آمادگی مناسب نداشت و از همه مهم‌تر این که سیستم درمان و پدافند نظامی و غیر نظامی، از آگاهی و اطلاعات کافی در خصوص چگونگی مقابله با حملات ناجوانمردانه شیمیایی عراق برخوردار نبود. در جنگ تحمیلی ایران و عراق صد هزار نفر از رزمندگان و مردم عادی با عوامل شیمیایی و به طور عمده گاز خردل دچار مصدومیت شیمیایی شدند و احتمال افزایش آمار مصدومان به دلیل عوارض آتی آنها همچنان وجود دارد. گاز خردل یکی از شایع‌ترین عواملی است که به عنوان سلاح شیمیایی مورد استفاده قرار گرفته است.

تماس با این عوامل باعث بروز عوارض حاد و مزمن می‌گردد که اگر عوارض حاد این سموم منجر به مرگ مصدوم نشود در اکثریت قریب به اتفاق برگشت‌پذیر می‌باشد. ولی عوارض دراز مدت این گازها بر روی دستگاه تنفسی عمدتاً غیر قابل برگشت بوده و سبب ناتوانی و معلولیت می‌گردد. از میان بازماندگان حملات گاز خردل جنگ تحمیلی عراق علیه ایران تقریباً همه قربانیان از سوختگی‌های پوستی چشمی و صدمات ریوی رنج می‌برده‌اند.

کتابچه‌ای که در پیش رودارید قصد دارد با آشنایی شما با بیماری، علایم، عوارض، پیشگیری و درمان، توانمندی شما را در این زمینه‌ها بالا ببرد تا بتوانید با این بیماری زندگی بهتر و با کیفیت‌تری داشته باشید و با اتخاذ راهنمایی‌های موجود در این کتابچه از پیشرفت مشکلات جسمی و روحی- روانی جلوگیری کرده تا در بهبود وضعیت سلامتی خود گامی مهم بردارید.

خالد بیت سعید

بهار ۱۳۹۲

فهرست

۷	توانمندسازی.....
۹	الگوی توانمندسازی خانواده محور.....
۹	مفاهیم الگوی توانمندسازی خانواده محور.....
۱۱	تنفس.....
۱۱	آنا تومی دستگاه تنفس.....
۱۴	دستگاه تنفسی حیوانی.....
۱۷	عوارض گاز خردل.....
۱۸	بیماری انسدادی مزمن ریوی؛ علل و علائم.....
۱۹	برونشیت.....
۲۰	آمفیزم.....
۲۱	فیروز رینه.....
۲۲	برونشکتازی.....
۲۳	برنامه های پیشگیری کننده.....
۲۴	قطع سیگار.....
۲۵	مضرات سیگار.....
۲۸	فواید ترک سیگار.....
۳۳	مواد غذایی مفید برای ترک سیگار.....
۴۰	بیسست توصیه برای ترک سیگار.....
۴۳	تزریق واکسن آنفلوآنزا.....
۴۴	تزریق واکسن پنوموکوک.....
۴۷	کاهش وزن.....
۴۹	درمان زودرس عفونتها.....
۵۰	یادگیری استفاده از وسایل کمک تنفسی.....
۵۰	نحوه استفاده از اسپری دهانی.....
۵۳	تاثیرات سوء کاهش رطوبت.....
۵۴	اکسیژن درمانی.....
۵۶	برنامه های دارویی.....
۵۸	برنامه های تطابق با بیماری.....
۵۹	بیرون راندن خلط از سینه.....

۵۹	سرفه‌های کنترل شده.....
۶۰	هافینگ.....
۶۰	درناژ وضعیتی.....
۶۱	آموزش نحوه انجام دق و ارتعاش قفسه سینه.....
۶۱	کنترل تنفس.....
۶۲	روش تنفس دیافراگمی.....
۶۳	تنفس با لب‌های بسته (لب غنچه‌ای).....
۶۳	توانبخشی ریه.....
۶۴	نگهداری و ذخیره انرژی.....
۶۵	ورزش منظم.....
۶۷	ورزش درمانی در بیماران مزمن ریوی.....
۶۷	تمرینات و ورزش‌های هوازی.....
۶۸	واکنش ریه در برابر ورزش.....
۷۰	اثرات ورزش.....
۷۲	کاهش استرس و فشارهای روحی.....
۷۳	عوامل ایجاد استرس.....
۷۴	بیماریهای ناشی از استرس.....
۷۵	راه‌های غلبه بر استرس.....
۷۸	مداخلات روانی- اجتماعی و رفتاری.....
۸۳	تغذیه مناسب.....
۸۳	نکات مفید در غذا خوردن.....
۸۴	ناراحتی‌های گوارشی.....
۸۴	پیشگیری از ریفلاکس معده.....
۸۵	یبوست.....
۸۸	خوردنی‌های خواب‌آور.....
۹۰	آرام بخش‌های چهارگانه.....
۹۳	برنامه‌های مربوط به مسائل مهم زندگی.....
۹۳	مسافرت.....
۹۶	مسائل جنسی.....
۹۶	در هنگام حمله تنفسی چه کارهایی باید انجام داد.....

سوال از شما پاسخ از پزشکان ۹۹

منابع ۱۰۶

www.ketab.ir