

بیماری مزمن انسدادی ریه

تألیف
دانیل لی

ترجمه
رشاد مردوخ



کتاب ارجمند



تألیف: دانیل لی

بیماری مزمن انسدادی ریه

ترجمه: رشاد مردوخ

نوبت: ۳۵۱

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرایی: پرستو قدیم‌خانی

طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو

چاپ: سامان، صحافی: روشک

چاپ اول، مهر ۱۳۹۲، ۲۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۱۲-۶

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه: لی، دانیل کی. سی؛ Lec, Daniel K. C

عنوان و نام پدیدآور: بیماری مزمن انسدادی ریه /

تألیف دانیل لی؛ ترجمه رشاد مردوخ.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص، قطع: جیبی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۱۲-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

Understanding COPD: chronic obstructive pulmonary disease, 2008

موضوع: ریه‌ها -- بیماری‌های انسدادی، تنفس --

اندام‌ها -- انسداد، تنفس -- اندام‌ها -- انسداد --

درمان، تنفس -- اندام‌ها -- بیماری‌ها

شناسه افزوده: مردوخ، رشاد، ۱۳۳۸ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: RC ۷۷۷/۹۷۹ ۱۳۹۲

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۶۲۹۴۵

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجید دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۵

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۲۲۸۷۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۳۵۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۱:

دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲:

دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

ارسال ایمیل:

فهرست

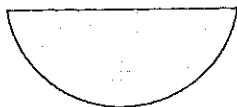


۷.....	مقدمه
۱۶.....	بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟
۳۴.....	تشخیص
۵۶.....	درمان دارویی
۷۴.....	درمان غیردارویی
۹۱.....	پشتیبانی برای بیماران COPD
۱۰۶.....	زندگی با بیماری مزمن انسداد ریه
۱۲۵.....	پرسش و پاسخ

درباره نویسنده



دکتر دانیل لی، دانشیار و پزشک مشاور در بیماری‌های دستگاه تنفس و داخلی، با سابقه انتشار بیش از ۲۰۰ اثر در مجلات پزشکی معتبر، فارغ التحصیل دانشگاه کاردیف، محقق دانشگاه داندی، و کارآموز دانشگاه کمبریج است.



پیشینه‌ی بیماری مزمن انسدادی ریه

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) بر زندگی مردم جوامع و کشورهای مختلف تأثیر گذاشت و مراتب در افراد بیشتری تشخیص داده می‌شود. این یک بیماری بسیار ناتوان‌کننده است و بیماران کنار آمدن با محدودیت‌های ناشی از آن را دشوار می‌یابند.

مبتلایان به بیماری مزمن انسدادی ریه ممکن است رنج زیادی بکشند و بسیاری هم آن را بروز نمی‌دهند. اینها اغلب در آغاز به اشتباه خود را مقصر در ابتلا می‌دانند و فکر می‌کنند کاری نمی‌توان برایش کرد. گرچه سیگار از عمده‌ترین دلایل ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه است، ولی تنها علت آن نیست. تشخیص بیماری مزمن انسدادی ریه به معنی محکومیت به مرگ در اثر آن نیست. بیماری مزمن انسدادی ریه باعث محدودیت‌های زیادی در فعالیت‌های روزمره می‌گردد. بر زندگی مبتلایان، مراقبان، و کل

اطرافیان تأثیر گذاشته و هزینه‌ی زیادی بر دوش مراکز خدمات بهداشتی می‌گذارد.

زندگی با بیماری مزمن انسدادی ریه اجباراً یک چالش روزمره نیست. داروهایی در دسترس هستند که به بهبود علائم کمک می‌کند. حمایت‌های عملی منابع مختلف از آموزش درباره‌ی بیماری تا سرکردن با آن در دسترس هستند.

این کتاب سعی در ارائه‌ی شناخت بهتر از بیماری مزمن انسدادی ریه دارد و برخی راهنمایی‌ها برای کنار آمدن با آن ارائه می‌کند. همچنین اطلاعاتی در مورد شبکه‌های حمایتی در دسترس ارائه می‌کند. زندگی با بیماری مزمن انسدادی ریه بی‌شک دشوار نیست و شناخت آن می‌تواند مسافرت را راحت‌تر کند.

نمونه‌هایی از مبتلایان

جان — مبتلا به بیماری مزمن انسدادی خفیف ریه

جان مردی ۵۰ ساله است که از بازی گلف لذت می‌برد و همیشه فردی سالم و سر حال بوده‌است. جان مبتلا به بیماری خاصی نیست و داروی خاصی هم به طور مرتب نمی‌خورد.

اما جان روزانه حدود ۲۰ نخ سیگار می‌کشد. او سیگار کشیدن را از ۲۰ سالگی شروع کرده‌است. جان سیگار کشیدنش را به تنش‌های کاری خود نسبت می‌داد. سیگار او را در کنار آمدن با خستگی‌های روزانه کمک می‌کرد.

جان برای بودن بیشتر در خانه و در کنار همسر خود زودتر از

هنگام بازنشسته شد. او متوجه شد که هنگام بازی گلف زودتر دچار تنگی نفس می‌شود. دیگر نمی‌توانست مثل سابق بدون توقف برای تازه کردن نفس راه برود، و بسیار زودتر خسته می‌شود.

بالا رفتن از پله‌ها هرگز برایش دشوار نبوده‌است، ولی اخیراً وقتی به بالای پله‌ها می‌رسد دچار تنگی نفس می‌شود. بدیهی است که این نگرانش می‌کرد، چون نمی‌فهمید چرا این طور شده‌است. او مشکل سلامتی خاصی نداشته است که از آن بی‌خبر بوده باشد.

همسر جان هم متوجه شد که او به تدریج از پا می‌افتد و کمتر در کارهای خانه کمکش می‌کند، چون که زودتر خسته شده و بیشتر دچار تنگی نفس می‌شود. جان دریافت که در خانه بیشتر استراحت کرده و کمتر کار می‌کند. سرانجام تصمیم گرفت به پزشک مراجعه کند.

پزشک در گوش دادن به صدای ریه‌ی جان متوجه خس خس سینه‌ی او شد. خود جان قبلاً متوجه این خس خس نشده بود. انجام آزمایش تنفس برایش تجویز شد، که نشانه‌هایی از تنگ‌شدگی مجاری تنفسی در شش‌ها داشت. بیماری مزمن انسدادی ریه در جان تشخیص داده و دستگاه افشانه‌ی تنفسی برای هنگامی که احساس تنگی نفس می‌کند به او داده شد.

حالا جان به بازی گلف بازگشته است. کمتر خسته یا دچار تنگی نفس می‌شود و بهتر از سابق می‌تواند فعالیت کند. او افشانه‌ی تنفسی را چیزی مفید یافته و وقتی نفس کم می‌آورد، از آن استفاده می‌کند. کشیدن سیگار را هم ترک کرده‌است. او بیماری مزمن انسدادی خفیف ریه دارد که با استفاده از افشانه‌ی تنفسی به

سادگی آن را کنترل می‌کند.

نظرات درباره‌ی این مورد

سیگار نکشیدن دوباره‌ی جان بسیار مهم است. دود توتون مجاری تنفسی را در شش‌ها تحریک کرده و باعث تنگی آن‌ها می‌شود، که به تنگی نفس و خس‌خس سینه منجر می‌گردد. افشانه‌ی تنفسی مجاری را باز کرده و به تنفس کشیدن کمک می‌کند.

اگر جان به سیگار کشیدن ادامه می‌داد، نه تنها شش‌هایش را آسیب بیشتری می‌رساند، بلکه دود آن هم با تأثیر افشانه‌ی تنفسی مقابله می‌کرد. به این خاطر که از یک طرف، جان با استفاده از افشانه‌ی مجاری تنفسی را باز نگاه می‌داشت، ولی از طرف دیگر، با کشیدن سیگار باعث تنگ شدن آن‌ها می‌شد.

مراجعه به پزشک در صورتی که بدون دلیل خاصی زود خسته یا دچار تنگی نفس می‌شوید مهم است. این مخصوصاً در افراد سیگاری یا کسانی که سابقاً سیگار می‌کشیده‌اند مهم است.

شروع بیماری مزمن انسدادی ریه معمولاً تدریجی است و به همین دلیل گاهی «بیماری خاموش» نامیده می‌شود. بیمار الزاماً متوجه نمی‌شود شش‌هایش در اثر کشیدن سیگار آسیب دیده‌است یا مجاری هوایی در شش‌ها تنگ شده‌اند.

جان تا زمانی که پزشک او را معاینه کرد نمی‌دانست خس‌خس سینه دارد. مردم اغلب به محدودیت‌هایشان عادت می‌کنند و خود را چنان با آن‌ها تنظیم می‌کنند که تخریب تدریجی درون خود را درک نمی‌کنند.

ماری - بیماری مزمن انسدادی متوسط ریه

ماری، یک بیوه زن و مادر بزرگ ۶۰ ساله، سال‌ها سرفه می‌کرد. او می‌گفت که احساس می‌کند انگار تمام عمر سرفه می‌کرده‌است، ولی علائم بیماری او از حدود ۱۰ سال پیش شروع شد. او بیشتر صبح‌ها سرفه کرده و خلط غلیظ و پاک دفع می‌کرده‌است. در آغاز اغلب توجهی به آن نشان نمی‌داده و آن را فقط سرفه‌ی ناشی از سیگار کشیدن می‌دانست.

ماری از ۱۲ سالگی زیاد سیگار می‌کشید و روز ۲۰ تا ۴۰ نخ سیگار دود می‌کرد. او می‌گفت سیگار را برای تغلید از پدر خود می‌کشید و سیگارهای نیمه‌ای را که در زیرسیگاری پدر بود می‌دزدید. او به فکر ترک آن پیش از این بود که دیگر نتواند سیگار بکشد.

ماری دریافت که به تدریج هر چه بیشتر دچار تنگی نفس می‌شود تا این که پنج سال پیش بیماری مزمن انسدادی ریه در او تشخیص داده شد. این باعث بروز علائم در او شده بود.

ولی، با گذشت زمان، احساس کرد که که بیشتر و بیشتر به افشانه‌ی تنفسی نیاز دارد. گاهی ناچار به استفاده‌ی هشت بار در روز از آن بود. دوباره به پزشک مراجعه کرد. ماری کنترل علائم را با استفاده از افشانه‌ی تنفسی معمولی شروع کرده بود.

متأسفانه ماری نتوانسته بود سیگار را کنار بگذارد. این کار با سیگاری بودن بیشتر افراد خانواده و دوستانش امکان نداشت. و در جمع بستگان و دوستان همه سیگار می‌کشیدند. همچنین سیگار

کشیدن در میان گروه دوستان او رعایت ادب اجتماعی بود. با گذشت ماه‌ها تنگی نفس ماری بیشتر و تنفسش دشوارتر شد. داروها کمکی به تنفس بهتر او بودند، ولی نمی‌توانستند تنگی نفسش را به کلی برطرف سازند.

ماری می‌دانست باید کاری بکند. او احساس می‌کرد اگر تنفسش به همین سرعت افت کند، ممکن است به زودی نتواند اصلاً، حتی با افشانه‌ی تنفسی، نفس بکشد. تصمیم گرفت گامی مثبت بردارد و تلاشی شدید برای ترک سیگار بکند. ماری حالا کشیدن سیگار را تا ۱۰ نخ در روز کم کرده و به سختی تلاش می‌کند تا آن را کاملاً کنار بگذارد.

نظرات درباره‌ی این مورد

ماری بیماری مزمن انسدادی متوسط ریه دارد که نیازمند کنترل با درمان روزانه است. علائم او هم اکنون با استفاده از افشانه‌ی تنفسی تا حدی کمتر هستند. متأسفانه ادامه‌ی آسیبی که با کشیدن سیگار به شش‌های خود وارد می‌کند، احتمالاً وضعیتش بدتر خواهد کرد.

اگر ماری می‌توانست سیگار را به کلی ترک کند بسیار خوب بود. این کار نه تنها خرابی شش‌هایش را آهسته‌تر می‌کند، بلکه به کاهش خطر بروز سرطان ریه در او هم کمک می‌کند.

گرچه سیگار کشیدن عامل خطر عمده‌ای برای بروز بیماری مزمن انسدادی ریه و سرطان ریه است، بسیاری سیگاری‌ها کنار گذاشتن آن را بسیار سخت می‌یابند. نیکوتین سیگار ترکیبی بسیار

اعتیادآور است، و ترک آن فرایندی دشوار است.
اگر در چالش برای ترک سیگار هستید، از پزشک خود
بخواهید در این مورد راهنمایی تان کند. داروها و امکاناتی حمایتی
هستند که می‌توانند در مشکلات مراحل اولیه‌ی ترک سیگار
کمک‌تان کنند.

پل بیماری مزمن انسدادی شدید ریه

پل مردی هفتاد ساله است که امسال سه بار به خاطر شعله‌ور شدن
بیماری مزمن انسدادی ریه در بیمارستان بستری شده‌است. او از
این همه مراجعه به بیمارستان به تنگ آمده است. هر بار که بستری
و مرخص می‌شود، احساس می‌کند کمی ضعیف‌تر شده است.

مدت بستری شدن او در بیمارستان هر بار بیشتر شده و درمان
عقوت‌های ریوی او در مقایسه با دفعه‌ی قبل دشوارتر به نظر
می‌آید. همزمان، از مرخص شدن روده‌نگام از بیمارستان در هراس
است، چون ممکن است دوباره بیماری شعله‌ور شده و نفس
کشیدنش را دشوار کند.

کمک به سادگی در دست‌رسانی نیست، چون ننه‌زندگی می‌کند.
مراقبان روزانه از او دیدار می‌کنند، ولی نگرانی او بیشتر از
شب‌هاست.

پل داروهای زیادی برای کنترل بیماری مزمن انسدادی ریه‌ی
خود مصرف می‌کند. او افشانه‌های معمولی و داروهای مصرف
می‌کند که تنفسش را بهتر کنند. همچنین بخوردرمانی هم می‌شود.
به علاوه، پل دستگاه اکسیژن‌رسانی در خانه دارد که روزانه

بیش از ۱۵ ساعت اکسیژن به او می‌رساند. هر روز مدت زیادی را به جدا کردن داروهای مختلف و مصرف آن‌ها می‌گذرانند. این کار با کم شدن توان دید و دشواری تمرکز او اخیراً برایش سخت‌تر شده است.

پل به سادگی دچار تنگی نفس می‌شود. کارهای معمول روزانه مثل پوشیدن و درآوردن لباس یا حتی راه رفتن در خانه بر تنفس او تأثیر می‌گذارند.

پل خیلی زود خسته شده و دیگر نمی‌تواند از پله بالا رود. او دیگر احساس ناامیدی می‌کند و گاهی به این فکر می‌افتد آیا زندگی با محدودیت‌های ناشی از این بیماری ناتوان‌کننده ارزش دارد یا نه.

نظرات در این مورد

پل بیماری مزمن انسدادی شدید ریه دارد و بیشترین درمان ممکن را دریافت می‌کند. او دیگر نمی‌تواند بدون تنگی نفس کاری بکند. همچنین افسردگی در او شروع شده است. محدودیت‌های ناشی از بیماری مزمن انسدادی ریه می‌تواند توانکاه شود. پل دیگر نمی‌تواند کارهای ساده زندگی را بدون تلاش زیاد برای تنفس کشیدن انجام دهد.

ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه انسان را مستعد ابتلا به عفونت هم می‌کند. تشخیص زودهنگام عفونت و درمان سریع آن برای پیشگیری از عوارض مهم است. البته، ممکن است متوجه شوید به رغم همه‌ی احتیاط‌هایی که می‌کنید، هنوز هم دچار

عفونت شوید. ناامید نشوید، چون مبتلایان به بیماری مزمن انسدادی ریه عموماً بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌های مکرر هستند. برای دریافت درمان مناسب و فوری به پزشک خود مراجعه کنید. ممکن است به خاطر چالش روزانه با بیماری مزمن انسدادی ریه ناامید و دلسرد شوید. مثبت فکر کنید و تن به نومیدی ندهید. افسرده شدن در این مورد قابل درک و مورد انتظار است، چون زندگی با چنین بیماری مزمن ناتوان‌کننده‌ای دشوار است. تشخیص زودهنگام افسردگی و مراجعه به پزشک مهم است. سعی نکنید خودتان به درمان آل‌پپردزید.

شیوه‌ی زندگی و رژیم غذایی مناسب در پیش بگیرید. همیشه سعی کنید فعال بمانید و هر وقت هوا خوب است از خانه بیرون بروید. کمی فعالیت موفقیتی برای فرد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه است. سعی کنید ارتباطات اجتماعی برقرار کنید. بستگان و دوستان را در زندگی روزمره خود وارد کنید. بیشتر درباره‌ی این بیماری یاد بگیرید. این کار در سر کردن با بیماری کمکتان می‌کند.

نکات کلیدی

- سیگار کشیدن از عوامل اصلی بیماری مزمن انسدادی ریه است.
- علائم بیماری مزمن انسدادی ریه با دارو تسکین می‌یابند.

بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟



چطور نفس می کشیم؟

هوا از طریق بینی و دهان وارد شش‌ها (ریه‌ها) می‌شود. پیش از رسیدن به شش‌ها باید از حنجره و نای بگذرد. نای پیش از رسیدن به شش‌ها به دو شاخه‌ی اصلی نایزه‌ی راست و نایزه‌ی چپ تقسیم می‌شود.

نایزه‌ها سپس به شاخه‌های کوچک‌تر به نام نایژک‌ها تقسیم شده و سرانجام به کیسه‌های هوایی می‌رسند. هوا از طریق این کیسه‌ها وارد جریان خود می‌شود.

بیماری مزمن انسدادی ریه چیست؟

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) یک بیماری ناتوان‌کننده‌ی شش‌هاست و باعث آسیب‌دیدگی برگشت‌ناپذیر آن‌ها می‌شود، به طوری که دیگر نمی‌توانند با تمام ظرفیت خود کار کنند. بیماری