|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| arm3  **دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز** | **دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشي** | | | **بيمارستان دكتر شريعتي** |
| **کد دستورالعمل: SH-QI-IN.AS.00.5** | | |
| **تاریخ بازنگری:**  **01/02/1402** | **تاریخ بازنگری :10/2/1403**  **تاریخ ابلاغ:16/2/1403** | **تاریخ بازنگری بعدی:**  **01/03/1404** |

**عنوان دستورالعمل:** آشنایی با علائم و نشانه های بیماری های تنفسی.

**دامنه کاربرد:** کلیه واحدهای درمانی، پاراکلینیک، بیماران، همراهان و مراجعین به بیمارستان.

**تعاریف:**

* **آسم:** بیماری مزمن مجاری هوایی که با تنگی نفس همراه است.
* **بیماری مزمن انسدادی ریه:** محدود بودن مسیر مجاری هوایی را بیماری مزمن انسدادی ریه گویند.
* **بیماری مزمن:** بیماری که زیاد طول می کشد یا بلند مدت است.

**مهارت مسئول:** ---

**هدف:**

**پیشگیری و کنترل بیماری های تنفسی با:**

1. شناسایی عوامل خطر ساز و علائم بیماری های تنفسی.
2. پیشگیری از تبدیل آلرژی به بیماری های حاد ومزمن تنفسی.
3. ارتقاء سطح اگاهی بیماران با ارائه خدمات آموزشی مناسب.
4. ارتقاء سطح آگاهی کارکنان در خصوص علائم و نشانه های بیماری**.**

**نحوه نظارت بر اجرای دستورالعمل:**

1. نظارت مستقيم
2. نظارت غير مستقيم

**شیوه انجام کار (بصورت گام به گام همراه با مسئول،زمان و مکان اجرا):**

**شيوه انجام كار (به صورت گام به گام همراه با افراد مسئول، مكان و زمان اجرا):**

**تعریف بیماری تنفسی :**

شامل گروهی از بیماری‌ها هستند که از طریق درگیر کردن بخش یا قسمت‌هایی از [دستگاه تنفس](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D8%B3%D8%AA%DA%AF%D8%A7%D9%87_%D8%AA%D9%86%D9%81%D8%B3) باعث اختلال در عملکرد [ریه‌ها](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%DB%8C%D9%87) می‌گردند. گاهی بیماری تنفسی در نتیجه آسیب به [پرده جنب](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%B1%D8%AF%D9%87_%D8%AC%D9%86%D8%A8) (پلورا)، حفره پلورال یا ماهیچه‌ها و اعصاب تنفسی ایجاد می‌شود. ریه‌ها مهم‌ترین قسمت [دستگاه تنفسی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D8%B3%D8%AA%DA%AF%D8%A7%D9%87_%D8%AA%D9%86%D9%81%D8%B3%DB%8C) هستند که در عمل تبادل گازهای تنفسی جهت تأمین [اکسیژن](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%DA%A9%D8%B3%DB%8C%DA%98%D9%86) بافت‌های مختلف بدن و دفع [کربن دی‌اکسید](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%D8%B1%D8%A8%D9%86_%D8%AF%DB%8C%E2%80%8C%D8%A7%DA%A9%D8%B3%DB%8C%D8%AF) نقش دارند. [نایژه‌ها](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%86%D8%A7%DB%8C%DA%98%D9%87)، [نایژک‌ها](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%86%D8%A7%DB%8C%DA%98%DA%A9) و [کیسه‌های هوایی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%DB%8C%D8%B3%D9%87_%D9%87%D9%88%D8%A7%DB%8C%DB%8C) از اجزای مهم هر کدام از ریه‌ها به شمار می‌آیند که در یک بیماری تنفسی ممکن است درگیر شوند. گاهی ضایعه در بافت ریه یا عروق خونی آن ایجاد می‌گردد بیماری‌های دستگاه تنفسی در انگلستان شایع‌ترین عامل مراجعه به پزشکان عمومی است میزان اختلال در عملکرد تنفس در یک بیماری ریوی به نوع بیماری و وسعت آسیب وارده بستگی دارد. بیماری‌های ریوی یکی از عوامل مهم مرگ و میر افراد در سراسر جهان است.

**دسته بندی بیماری های ریوی :**

1. بیماری های انسدادی ریه 2- بیماری های محدود کننده ریه 3- بیماری های عروقی ریه 4- سایر بیماری ها

**به طور کلی علائم و نشانه های بیماری های تنفسی:**

الگوهای تنفسی غیرطبیعی همانند تنگی نفس، افزایش یا کاهش سرعت تنفس، اختلال تنفس در طی دم یا بازدم، سرفه که ممکن است مزمن باشد، احتمال وجود خلط که ممکن است خونی باشد، خس خس سینه، تب که ممکن است خفیف تا شدید باشد، درد شکم، درد قفسه سینه، خستگی، اختلال در تعداد ضربان قلب، احساس فشار در پشت جناغ، ارغوانی شدن لب‌ها و انگشتان دست، کبودی ناخن‌ها، کاهش اشتها، کاهش وزن، تب و لرز، اختلال درحرکت قفسه سینه، اختلال در صدای ریوی یا احتمال ایجاد صداهای اضافی، احتماال جابجایی مدیاستین.

علائم و نشانه های شایع بیماری های مزمن تنفسی مثل آسم (سرفه در اوائل صبح وشب که تشدید شده است، خس خس سینه یا خرخر در هنگام دم، تنگی نفس و در حالت شدید آسم. علاوه بر علائم ذکر شده تنفس سریع، عرق سرد، خس خس پیشرفته و افت سطح هوشیاری).

**عوامل خطر ساز بیماری های ریه:**

سابقه انواع آلرژی، آلرژی ریه، آلرژی بینی و آسم و تماس با دود سیگار، عوامل عفونی و ویروسی و برخی مواد حساسیت زا و تماس های شغلی، عدم رعایت اصول بهداشتی، بیماری های قلبی، عوامل زنتیکی، چاقی، ضایعات قفسه سینه و تضعیف سیستم ایمنی).

**تشخیص بیماری های ریوی:**

آزمون های عملکردی ریه، رادیوگرافی، توموگرافی کامپیوتری، اولتراسونوگرافی، بیوپسی ریه، اسکن هسته ای ریه، MRI و ...)

**درمان :**

درمان بیماری‌های تنفسی بر اساس تشخیص نوع بیماری توسط پزشک معالج، حاد و مزمن بودن، شدت علایم و عوارض برجای مانده بر دستگاه تنفسی متفاوت بوده که ممکن است شامل یک یا چند روش زیر باشد.

* رعایت اصول بهداشتی، ترک سیگار، دارو درمانی، کنترل عفونت‌ها، اکسیژن درمانی، فیزیوتراپی تنفسی.
* دوری از عوامل خارجی تشدیدکننده بیماری، دستگاه مرطوب‌کننده جهت رقیق کردن ترشحات ریوی، دستگاه تهویه مکانیکی.
* اسپری‌های استنشاقی، دستگاه نبولایزر، انجام واکسن (مثلاً واکسن آنفلوانزا و پنوموکوکی و جراحی.

**توصیه های خودمراقبتی در بیماری های تنفسی:**

1. از عوامل خطر ساز بیماری (هیره گرد و خاک خانه، عوامل حساسیت زای حیوانات مثل پر و پشم، دود سیگار، آلودگی هوا، بوهای تند و مصرف الکل، مصرف دخانیات) دوری کنید.
2. کودکان خود را با شیر مادر تغذیه نمایید ،تغذیه با شیر مادر در 6 ماه اول زندگی از بیماری های تنفسی پیشگیری می نماید.
3. علائم بیماری های مزمن انسدادی ریه (تنگی نفس ، افزایش ایجاد خلط پس از فعالیت جسمانی ، سرفه با یا بدون خلط ، خستگی) را بشناسید و به موقع به پزشک مراجعه نمایید.
4. اگر سرفه بیشتر از 4 هفته طول کشید به پزشک مراجعه نمایید تا از نظر آسم بررسی شوید.
5. محیط آرام وکم تنش را برای خود فراهم آورید.
6. با واکسیناسیون برعلیه آنفلوانزا و ذات الریه با دستورپزشک برعلیه بیماری خود را مصون نگه دارید.
7. از مصرف الکل بپرهیزید زیرا موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و خطر ابتلا به سل را زیاد می کند.
8. از مصرف دخانیات بپر هیزید زیرا عامل اصلی سرطان ریه می باشد.
9. فعالیت جسمانی داشته باشید(شنا ، پیاده روی و...).

**توصیه های تغذیه ای برای بیماران تنفسی :**

1. در بیماران تنفسی که کورتون دریافت می کنند، نیاز بیشتری به دریافت مکمل های کلسیم و ویتامین D دارند و دریافت نمک اضافی به علت داشتن سدیم برای این بیماران توصیه نمی شود زیرا سدیم موجب تورم، افزایش فشارخون و مشکل تنفسی می شود.
2. دریافت مایعات به رقیق شدن ترشحات تنفسی کمک می کند و حدود 8 لیوان مایعات در شبانه روز توصیه می شود.
3. بیماران ریوی بهتر است 6 وعده کوچک غذا مصرف کنند و مصرف مواد غذایی نفاخ مثل خانواده کلم، حبوبات و نوشابه های گازدار را محدود کنند.
4. قبل از غذاخوردن کمی استراحت کنند و از خوردن مواد غذایی که به آن حساسیت دارند اجتناب نمایند.
5. وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارند.
6. دریافت مواد غذایی حاوی منیزیوم مانند اسفناج، حبوبات، آب پرتقال و سیب زمینی موجب شل شدن عضلات تنفسی می شود.

**امکانات و تسهیلات مورد نیاز:**

پرسنل درماني، پرستاران هرشيفت، برگه هاي آموزشي و پمفلتهاي آموزشي، تلويزيون و دستگاه دي وي دي، برگزاري كلاسهاي آموزش همگاني جهت تمامي کارکنان، مددجويان و مراجعین به بیمارستان و نظر سنجي از مددجويان جهت برگزاري كلاسهاي آموزشي.

**منابع/مراجع:**

**دهنادي، انوش. اصول طب داخلي هاريسون بيماري هاي تنفسي. 2008.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نام و نام خانوادگي** | | **سمت** | **امضا** |
| **تهيه كنندگان:** | **فروغ ميرسليمي** | **سوپروايزر ارتقاء سلامت** |  |
| **تاييد كننده:** | **آقاي چنکشی** | **مديريت مرکز** |  |
| **خانم حاجی قاسمی** | **مدیریت پرستاری** |  |
| **مريم نيك مرام** | **مسئول بهبود کیفیت** |  |
| **تصويب /ابلاغ كننده:** | **دکتر محمد كشاورز روحي** | **رياست مرکز** |  |