

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت داشتن سرفه به اضافه هریک از موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ♦ بیش از سه هفته طول می کشد.
- ♦ از خوابیدن شما جلوگیری می کند.
- ♦ همراه با تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد
- ♦ مخاط بد رنگ تولید می کند.
- ♦ همراه با خون است.
- ♦ با خس خس سینه یا تنگی نفس همراه است.

عوارض ابتلا به برونشیت:

اگرچه یک دوره برونشیت معمولاً جای نگرانی ندارد، اما در برخی افراد می تواند منجر به ذات الریه شود. با این حال، حملات مکرر برونشیت ممکن است به این معنی باشد که شما به بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) مبتلا هستید.



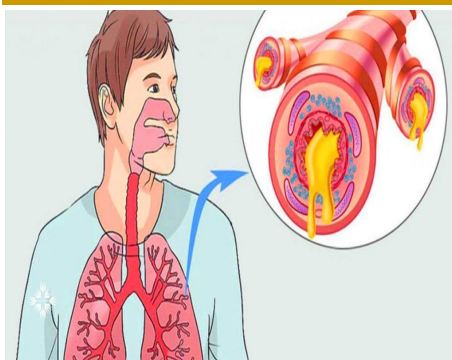
برای کاهش علائم برونشیت حاد، می توانید:

- ♦ در ابتدای شروع سرماخوردگی یا هر گونه عفونت تنفسی حتماً به پزشک مراجعه نمایید.
- ♦ مقدار زیادی آب بنوشید: ۸ تا ۱۲ لیوان در روز به رقیق شدن مخاط شما کمک می کند و سرفه کردن را آسان تر می کند.
- ♦ استراحت کافی داشته باشید. (فعالیت زیاد باعث عود و گسترش مشکل بیمار می شود).
- ♦ سرفه موثر تاثیر بسزائی در جلوگیری از احتباس خلط موکوسی - چرکی دارد.
- ♦ داروی خود را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ♦ رژیم غذایی سالم داشته باشید.
- ♦ از مرطوب کننده هوا استفاده کنید.
- ♦ بخار سرد در کاهش آذردگی حنجره و تراشه موثر هستند.
- ♦ از مسکن هایی نظیر استامینوفن طبق دستور پزشک جهت تسکین درد استفاده کنید.
- ♦ وارد کردن گرمای مرطوب به قفسه سینه موجب تسکین درد بیمار می شود.
- ♦ یک دستگاه پاک کننده مخاط که به شما کمک می کند مایعات را راحت تر سرفه کنید
- ♦ یک دوش آب گرم می تواند برای شل شدن مخاط عالی باشد.
- ♦ اکسیژن تراپی می تواند بهتر نفس بکشید.
- ♦ برای تسکین علائم، دمنوش های گیاهی یا ترکیب آب لیمو با ۱-۲ قاشق غذاخوری عسل را امتحان کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی چهرم
مرکز آموزشی درمانی سید الشهداء (ع)

برونشیت



شناسنامه بروشور آموزشی	
NM_FO_052_00 شماره پمفلت: ۷۱	
عنوان	برونشیت چیست؟
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی
منابع	♦ <u>The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), UpToDate</u> ♦ <u>پرستاری داخلی جراحی برونو</u> سوئارت ۲۰۱۸
سال تهیه	۱۴۰۱
بازبینی	سالانه
ناظر کیفی	

و ادا هر صفت فشو یشفین

و هنگامی که بیمار می شوم. او شفایم می دهد

بیماری برونشیت چیست؟

به التهاب لوله های نایچه یا به اصطلاح برونش، برونشیت گفته می شود. به عبارتی برونشیت تورم غشای مسیر عبور و مرور هوا میان بینی و شش ها است. اشخاصی که به بیماری برونشیت مبتلا می شوند میزان اکسیژن کمتری وارد ریه های خود می کنند و میزان خلط در قسمت مجاری تنفسی بیشتر می شود.

انواع بیماری برونشیت:

برونشیت ممکن است حاد (کوتاه مدت) یا مزمن (طولانی مدت) باشد.

عوامل خطر (ریسک فاکتور ها):

عواملی که خطر ابتلا به برونشیت را افزایش می -

دهند عبارتند از:

- ♦ دود سیگار
- ♦ قرار گرفتن در معرض عوامل تحریک کننده در محل کار
- ♦ رفلاکس معده: حملات مکرر سوزش سر دل شدید می تواند گلوی شما را تحریک کند و شما را مستعد ابتلا به برونشیت کند.

راه های تشخیص برونشیت:

♦ انجام معاینه فیزیکی و بررسی علائم

♦ بررسی سطح اکسیژن خون

♦ انجام تست عملکرد ریه توسط پزشک

♦ رادیوگرافی قفسه سینه

♦ آزمایش خون

علائم برونشیت حاد:

شایع ترین علائم برونشیت حاد عبارتند از:

♦ سرفه آزاردهنده ای که می تواند تا چند هفته طول بکشد.

♦ سرفه خلطدار، خلط ممکن است **شفاف، زرد یا سبز** باشد. برخی فکر می کنند که خلط سبز به معنای ابتلا به عفونت باکتریایی است، اما این موضوع همیشه درست نیست.

♦ ممکن است علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا مانند گرفتگی بینی، گلودرد یا سردرد داشته باشیم. افراد مبتلا به برونشیت معمولاً تب ندارند/

علائم برونشیت مزمن:

علائم برونشیت مزمن عبارتند از:

- ♦ سرفه خلطدار در اکثر روزها به مدت حداقل ۳ ماه طی حداقل ۲ سال متوالی
- ♦ خستگی بسیار زیاد
- ♦ تنگی نفس
- ♦ ناراحتی یا فشار در قفسه سینه

پیشگیری از برونشیت:

برای کاهش خطر برونشیت، نکات زیر را دنبال کنید:

- ♦ ترک سیگار، در صورتی که سیگار می کشیم.
- ♦ پرهیز از دود، آلودگی هوا یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد

♦ تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا

♦ از ماسک جراحی استفاده کنید، اگر مبتلا به COPD هستید، در صورت قرار گرفتن در معرض گرد و غبار یا بخار و زمانی که قرار است در میان جمعیت باشید، مانند مسافرت و محل کار از ماسک استفاده کنید.

