

برونشیت مزمن (bronchitis chronic) چیست (علائم تایع ، علل ، عوالب ،

پیشگیری ، درمان ، داروها ، رژیم غذایی)

برونشیت مزمن چیست؟

برونشیت به معنای التهاب لوله های برونشی (نایژکها) می باشد. زمانیکه نایژکها ملتهب یا عفونی می شوند، هوای کمتری قادر به عبور و ورود و خروج به ریه ها خواهد بود و معمولاً فرد مقادیر زیادی خلط در طی سرفه دفع می کند. بسیاری از افراد در طول زندگی ممکن است به برونشیت حاد دچار شوند که همراه با سرفه و دفع خلط در طی سرماخوردگی می باشد. برونشیت حاد معمولاً همراه با تب نیست.

برونشیت مزمن بصورت وجود سرفه خلط دار در اکثر روزهای یک ماه و در سه ماه از سال و برای دو سال پی در پی در عدم حضور سایر بیماریهای زمینه ای که منجر به بروز سرفه می شوند تعریف می شود .

این التهاب حتی می تواند منجر به از بین رفتن پوشش نایژکها شود. زمانیکه نایژکها به مدت زمان طولانی دچار تحریک می شوند، مقادیر زیادی خلط بصورت دائمی ساخته می شود و ضخامت پوشش نایژکها افزایش یافته و سرفه های تحریکی افزایش می یابد و جریان هوا در داخل نایژکها با مشکل مواجه شده و ریه ها نیز دچار آسیب می شوند.

سپس نایژکها مکان مناسبی برای ایجاد عفونت خواهند شد.

برونشیت مزمن می تواند قبل یا همراه آمفیزم ایجاد شود. این دو حالت را با یکدیگر

علایم شایع

سرفه مکرر، یا حمله سرفه‌های پشت سر هم

تنگی نفس

ضخیم بودن خلط و مشکل در تخلیه آن با سرفه. میزان و تولید خلط بسته به وجود یا عدم وجود عفونت، متغیر است.

علل

تحریک یا عفونت مکرر لوله‌های نایژه‌ای، که موجب می‌شود لوله‌های نایژه‌ای ضخیم شده، فضای درون آنها که محل عبور هوا است باریکتر شده، و خاصیت ارتجاعی آنها کاهش یابد. مواد تحریک‌کننده عبارتند از موارد

چه کسانی مستعد ابتلا به برونشیت مزمن می‌باشند؟

میزان ابتلای خانمها بیشتر از آقایان است. افراد بالای ۴۵ سال استعداد ابتلا بیشتری

نسبت به سنین دیگر دارند. سابقه خانوادگی بیماری سل، چاقی، وجود بیماریهای

تنفسی دیگر و کسانیکه مشغول به کار در محیطهای پرگرد و غبار هستند آمادگی

بیشتری برای ابتلا به برونشیت مزمن را دارند.

حملات برونشیت مزمن چگونه است؟

این بیماری معمولاً یکباره ایجاد نمی‌شود. معمولاً بعد از آن که سرماخوردگی فرد به

هفته ادامه یابد. از آنجایی که اکثر افرادی که مبتلا به این بیماری هستند، سیگاری می باشند، سرفه ناشی از این بیماری با سرفه ناشی از سیگار اشتباه می کنند. همچنان که زمان سپری می شود، سرما خوردگی ها مخرب تر می شوند و طول دوره های سرفه ها و تولید خلط بعد از هر سرماخوردگی بیشتر می شود.

بدون اطلاع از آن، فرد این دو روند سرفه را وابسته به دوره خود بیماری سرماخوردگی

می داند و خیلی زود بیمار در تمامی اوقات حتی قبل از سرماخوردگی، در طی آن و بعد از آن، در اکثر روزهای سال دچار سرفه و خلط می شود. معمولاً سرفه در صبح، در هوای سرد و خشک شدیدتر است. فرد ممکن است در طی روز یکبار یا بیشتر همراه با سرفه خود خلط زرد رنگی داشته باشد.

برونشیت مزمن تا چه اندازه جدی و خطرناک است؟

سالانه بیش از ۱/۹ میلیون نفر در امریکا با برونشیت مزمن تشخیص داده می شوند. این بیماری افراد را در تمامی سنین مبتلا می سازد اما احتمال ابتلا در سن بالای ۴۵ سال بیشتر است. بنظر می رسد زنان ۲ برابر بیشتر از مردان به آن مبتلا می شوند. در سال ۲۰۰۲، ۹/۲ میلیون نفر مرد و ۲/۶ میلیون نفر زن با برونشیت مزمن مورد تشخیص قرار گرفتند.

چهارمین علت مرگ در آمریکا به حساب می آید.

بسیار از افراد تا زمانی که این بیماری به حالت پیشرفته در نیاید به آن توجهی نمی کنند. زیرا اکثراً اعتقاد دارند این بیماری چندان تهدید کننده حیات نیست. اما با این حال ریه اکثر افراد مبتلا در زمان مراجعه به پزشک به شدت دچار صدمه شده است و بعد از آن ممکن است فرد دچار اختلالات تنفسی بسیار شدید یا نارسایی قلبی شود.

عوامل افزایش دهنده خطر

سیگار کشیدن (بزرگترین عامل خطر)

هرگونه بیماری ریوی که باعث کاهش مقاومت شده باشد.

سابقه خانوادگی بیماری سل یا سایر بیماری های دستگاه تنفسی

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا

تغذیه نامناسب

چاقی

زندگی در خانوار یا محله شلوغ

پیشگیری

سیگار نکشید. سیگار کشیدن مهمترین عامل خطری است که می توان از آن اجتناب کرد.

از قرار گرفتن در معرض دودها یا بخارات تحریک کننده در محیط خودداری کنید.

در صورت بروز عفونت تنفسی، سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید.

برونشیت مزمن معمولاً با درمان خوب می‌شود، اگر سیگاری نباشید و بیماری مزمن زمینه‌ساز مثل نارسایی احتقانی قلب، برونشکتازی، یا بیماری سل نداشته باشید. اگر سیگاری هستید و آن را ترک نکنید، یا مبتلا به یک بیماری مزمن زمینه‌ساز باشید، برونشیت مزمن معمولاً امید به زندگی را کاهش می‌دهد.

عوارض احتمالی

ذات‌الریه مکرر

بیماری انسدادی مزمن ریه، که علاج‌ناپذیر است. خصوصیات آن عبارتند از تنگی نفس مزمن، بنفش شدن لب‌ها و ناخن‌ها، و نهایتاً ضرورت استفاده از اکسیژن

درمان

هدف اصلی در درمان برونشیت مزمن در ابتدا کاهش تحریک بر نایژکها می باشد.

کشف

آنتی بیوتیک ها در درمان عفونتهای باکتریایی حاد وابسته به برونشیت بسیار مفید

بوده است ، هرچند این بیماران نیازی به استفاده مداوم از آنتی بیوتیک ها ندارند.

داروهای گشاد کننده برونشها نیز ممکن است به منظور شل کردن و باز نمودن مجاری

هوایی موجود در ریه ها تجویز شوند، این داروها بصورت اسپری های استنشاقی یا

بصورت خوراکی می توانند مورد استفاده قرار گیرند. بعضی از پزشکان معتقدند

استفاده از کورتیکواستروئیدهای استنشاقی نیز می توانند مفید باشند.

محیط کار را به بیمار خود توصیه نماید. تمامی افراد مبتلا به برونشیت مزمن باید برنامه ای به منظور داشتن یک روش زندگی سالم داشته باشند. بهبود سلامت عمومی یک فرد توانایی بدن وی را جهت مقابله با عفونتها افزایش می دهد.

- بسیاری از بیماری های ریوی و قلبی علایمی مشابه با علایم برونشیت مزمن دارند. با کمک آزمایشات تشخیصی می توان این بیماری ها را رد کرد و به تشخیص رسید.

- با درمان، بیماری خوب نمی شود، اما علایم بیماری تخفیف یافته و از بروز عوارض جلوگیری می شود.

- سیگار کشیدن را ترک کنید.

- 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. 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 مثل فریاد زدن، بلند خندیدن، گریه کردن، و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه شوند، از آنها خودداری کنید.

- روش تخلیه نایژه و تنفس عمیق را یاد بگیرید و اجرا کنید.

- زیر پایه های جلویی تخت را در حدود ۵/۱۲ سانتی متر بالا آورید.

از داروهای ضد سرفه استفاده نکنید؛ این داروها باعث بدتر شدن برونشیت مزمن می شوند.

آنتی بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت مزمن یا مکرر

اکسپکتورانت‌ها برای نرم و رقیق کردن ترشحات

داروهای گشادکننده نایژه برای باز کردن لوله‌های نایژه‌ای

امکان دارد برحسب مورد، داروهای برای درمان افسردگی یا اضطراب شدید تجویز شوند.

فعالیت

هیچ گونه محدودیتی برای آن وجود ندارد. مصرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.

رژیم غذایی

رژیم غذایی هیچ محدودیتی ندارد. جهت حفظ ضخامت ترشحات ریه روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم برونشیت مزمن را دارید.

- اگر تب یا استفراغ رخ دهد.

- اگر درد خلط خون ظاهر شود.

- اگر تنگی نفس حتی در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی‌کنید، وجود داشته باشد.

- اگر خلط علی‌رغم تلاش برای رقیق کردن آن ضخیم‌تر شود

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com