



# مشکلات ریه در بیماران CF

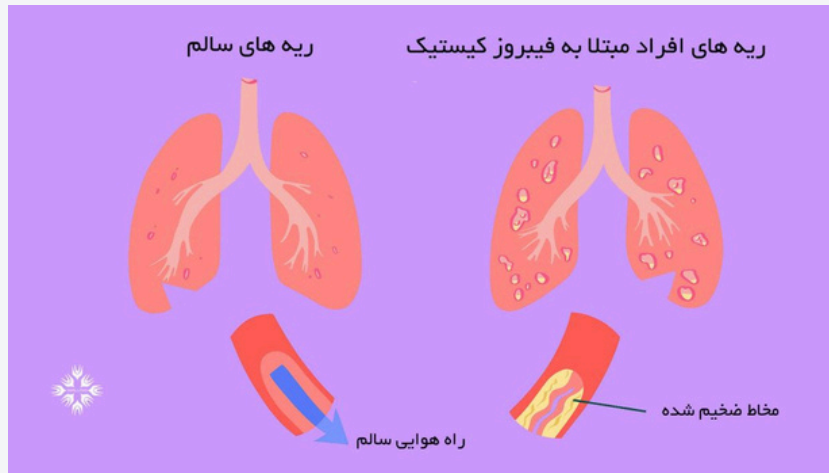
👩‍⚕️ پمفلت آموزشی برای مادران

تهیه و تنظیم: 🏢

نسترن جمادی پور - پرستار CF

(CF- NURSE)

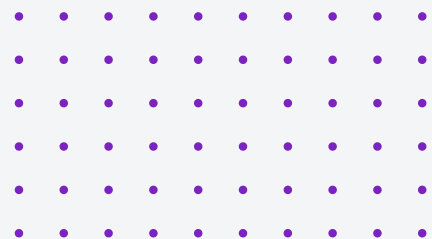
بیمارستان کودکان بندرعباس 🏢



# Cystic fibrosis

مقدمه ✨

فیروز کیستیک (CF) یک بیماری ژنتیکی است که ریه‌ها را درگیر می‌کند. در این بیماری، ترشحات ریه غلیظ و چسبناک می‌شوند و به سختی خارج می‌گردند. در نتیجه، عفونت‌ها و مشکلات تنفسی مکرر ایجاد می‌شود. نقش مادران در مراقبت روزانه و پیشگیری از عفونت بسیار حیاتی است.



# اصول مراقبت تنفسی در خانه



## 1. بخورتراپی

روزی ۴ بار طبق دستور پزشک.

استفاده از سدیم کلراید ۷ درصد یا داروهای استنشاقی مانند Dornase برای رقیق کردن ترشحات.

در بندرعباس با توجه به رطوبت هوا، دستگاه باید مرتب شسته و خشک شود تا رشد قارچ و باکتری جلوگیری شود.



# Cystic fibrosis

## 2. فیزیوتراپی قفسه سینه

بعد از بخورتراپی بیمار حتماً فیزیوتراپی شود و بعد از آن بیمار ۴ تا ۵ بار هاف و سرفه کند.

فیزیوتراپی باید قبل از وعده غذایی و یا ۲ ساعت بعد از وعده غذایی باشد.

توصیه می شود فیزیوتراپی یکبار اول صبح و بعد از بیدار شدن از خواب انجام شود.





تکنیک فیزیوتراپی :  
ضربه ملایم با دست (کف دست نیمه‌گود) روی قفسه سینه به مدت ۱۵-  
۲۰ دقیقه.  
در شیرخواران: در ازای ۳۰ ثانیه ضربه، ۳۰ ثانیه استراحت داده شود.

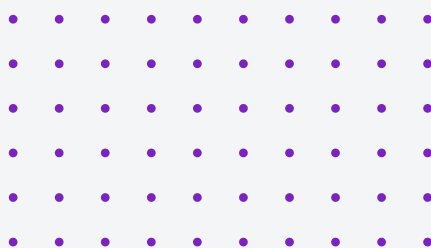
3. ورزش و فعالیت بدنی

طناب‌زنی، دویدن سبک و شنا از بهترین ورزش‌ها هستند.

در شرایط گرم و مرطوب بندرعباس، ورزش باید در ساعات خنک روز (صبح  
زود یا عصر) انجام شود.

مایعات و نمک کافی قبل و بعد از ورزش داده شود (چون بیماران CF نمک  
بیشتری از طریق عرق از دست می‌دهند).

## Cystic fibrosis





♦ مراقبت‌های روزانه برای پیشگیری از عفونت ریه

شستن دست‌ها قبل و بعد از هر تماس با کودک.

استفاده از ماسک در مکان‌های شلوغ یا پرگردوغبار.

تهویه مناسب اتاق کودک و جلوگیری از دود سیگار و قلیان

دوری از افراد مبتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا.



## Cystic fibrosis



♦ تغذیه مناسب (با توجه به فرهنگ و شرایط بندرعباس)

بچه‌های CF به انرژی و پروتئین بیشتری نیاز دارند.

ماهی تازه جنوب (مثل هامور و شیرماهی): پروتئین بالا

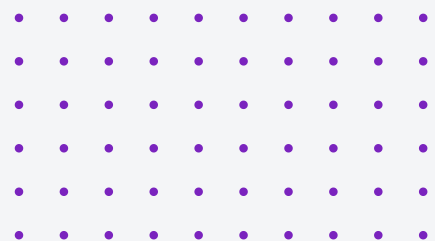
خرما و ارده: منبع انرژی سریع و سالم.

برنج محلی همراه با سبزیجات تازه (گوجه، خیار، سبزی‌های محلی).

میگو (در صورت توصیه پزشک): سرشار از روی و پروتئین.

نوشیدنی‌های خانگی مثل دوغ و آب‌انبه طبیعی.

استفاده از مکمل‌های آنزیم گوارشی و ویتامین‌های محلول در چربی (A, D, E, K) طبق تجویز پزشک.



## ◆ نکات کلیدی برای مادران

✓ درمان‌ها باید هر روز و منظم انجام شوند (قطع کردن جلسات بخور یا فیزیوتراپی باعث تجمع ترشحات و عفونت می‌شود).

✓ وزن کودک را مرتب کنترل کنید.

✓ رشد و تغذیه مناسب کلید اصلی در بهبود عملکرد ریه می‌باشد.

✓ در صورت کاهش اشتها و کاهش وزن، تب، سرفه چرکی یا تنگی نفس فعالیتی فوراً به پزشک مراجعه کنید.

✓ با توجه به گرما و رطوبت بندرعباس، آب و مایعات کافی برای جلوگیری از کم‌آبی و غلظت بیشتر ترشحات ضروری است.

