

به نام خداوند
جان و عمره

توانبخشی ریه

(کتاب راهنما جهت مبتلایان به بیماری های مزمن ریوی)

نویسندگان:

دکتر محسن عابدی

دکترای تخصصی فیزیوتراپی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دکتر عاطفه فخاریان

فوق تخصص بیماری های ریه، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

با همکاری:

صبا کریمزاده

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۷

سرشناسه : عابدی، محسن، ۱۳۵۲.
عنوان و نام پدیدآور : توانبخشی ریه: کتاب راهنما جهت مبتلایان به بیماری‌های مزمن ریوی / نویسندگان : محسن عابدی، عاطفه فخاریان، با همکاری صبا کریم‌زاده.
مشخصات نشر : تهران - ستایش هستی - ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری : ۸۹ ص.، مصور (رنگی)، رحلی.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۵-۴۶-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : ریه‌ها -- بیماری‌ها -- دستنامه‌ها
موضوع : Lungs - Diseases - Handbooks, manuals, etc.
موضوع : ریه‌ها -- بیماری‌ها -- پرستاری
موضوع : Lungs - Diseases - Nursing
شناسه افزوده : فخاریان، عاطفه، ۱۳۴۶.
شناسه افزوده : کریم زاده، صبا، ۱۳۷۰.
رده بندی کنگره : RC۷۵۶/ع۷ت۹ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۲۴
شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۳۴۹۵۱



توانبخشی ریه (کتاب راهنما جهت مبتلایان به بیماری‌های مزمن ریوی)
نویسندگان : دکتر محسن عابدی - دکتر عاطفه فخاریان - با همکاری صبا کریم‌زاده

ناشر : ستایش هستی

صفحه آرایی : مؤسسه پگاه (مریم قربانی)

طرح جلد : مؤسسه پگاه (زهرا سلطانی)

چاپ و صحافی : مؤسسه پگاه

قطع : رحلی

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۷

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۵-۴۶-۲

قیمت : ۱۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش : مؤسسه پگاه (۲۲۹۰۱۹۵۴ - ۲۲۹۰۱۹۵۶)
واحد انتشارات دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران
واحد انتشارات دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران
واحد انتشارات دانشکده توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی
فروش آنلاین : (ارسال به سراسر ایران) WWW.MOHSENBOK.COM

پیشگفتار

توانبخشی ریه، هر چند سالیان زیادی است که در کشورهای دیگر مورد توجه قرار گرفته و منابع زیادی در مورد آن تدوین شده است، اما در ایران حوزه نسبتاً جدیدی است. با توجه به آمار روزافزون بیماریهای مزمن ریوی و بار زیادی که این بیماریها از نظر اقتصادی و اجتماعی بر سیستمهای بهداشت و سلامت جامعه وارد می کنند، توجه به این بخش از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در حال حاضر منابع فارسی در مورد توانبخشی ریه بسیار اندک است و از آنجا که یکی از مهمترین زیرمجموعه های توانبخشی ریه، آموزش به بیماران می باشد تدوین کتاب، بروشور، برگزاری کلاسهای آموزشی و هر اقدام دیگری در این جهت می تواند مؤثر باشد.

کتاب حاضر اولین گام در این راستا است. مخاطب اصلی این کتاب بیماران مبتلا به بیماریهای ریوی می باشند. لازم به ذکر است که مطالعه این کتاب هرچند می تواند برای بیماران بسیار مفید باشد ولی آنها را از مراجعه و مشورت با پزشک بی نیاز نمی کند.

در تدوین کتاب حاضر افراد زیادی همکاری داشته اند که لازم است از همکاران بخش فیزیوتراپی و بازتوانی ریه بیمارستان مسیح دانشوری و همچنین همکار فیزیوتراپیست سرکار خانم فرشته ساعی نهایت سپاسگزاری را بعمل آورم. از کلیه خوانندگان تقاضا دارم برای پربارتر شدن مطالب و رفع نواقص در چاپ های بعدی هرگونه نظر، انتقاد و یا پیشنهاد خود را به آدرس ایمیل mohsenabedi110@gmail.com ارسال فرمایند.

دکتر محسن عابدی

فهرست مطالب

۷.....	فصل اول: اصول کلی توانبخشی ریوی
۱۵.....	فصل دوم: تمرینات تنفسی
۳۳.....	فصل سوم: فعالیت‌های روزمره و نحوه ذخیره انرژی
۴۳.....	فصل چهارم: تنگی نفس و راه‌های کنترل آن
۵۱.....	فصل پنجم: داروها و طریقه مصرف
۵۷.....	فصل ششم: کنترل عفونت
۶۳.....	فصل هفتم: اختلال خواب
۶۷.....	فصل هشتم: تغذیه
۷۱.....	فصل نهم: پاکسازی راه‌های هوایی
۷۵.....	فصل دهم: اکسیژن درمانی
۸۱.....	فصل یازدهم: ترک سیگار

۱
فصل

اصول کلی توانبخشی ریه