

برونشیت به معنای التهاب لوله‌های برونشی (ناژک‌ها) می‌باشد. زمانیکه ناژک‌ها ملتهب یا عفونی می‌شوند، هوای کمتری قادر به ورود و خروج به ریه‌ها خواهد بود و معمولاً فرد مقادیر زیادی خلط در طی سرفه دفع می‌کند. بسیاری از افراد در طول زندگی ممکن است به **برونشیت حاد** دچار شوند که همراه با سرفه و دفع خلط در طی سرماخوردگی می‌باشد. برونشیت حاد معمولاً همراه با تب نیست.

**برونشیت مزمن** به صورت وجود سرفه‌ی خلط‌دار در اکثر روزهای یک ماه و در سه ماه از سال و برای دو سال پی در پی (در صورت عدم وجود سایر بیماریهای زمینه‌ای که منجر به بروز سرفه می‌شوند) تعریف می‌شود. این التهاب حتی می‌تواند منجر به از بین رفتن پوشش ناژک‌ها شود. زمانیکه ناژک‌ها به مدت زمان طولانی دچار تحریک می‌شوند، مقادیر زیادی خلط به صورت دائمی ساخته می‌شود و ضخامت پوشش ناژک‌ها افزایش یافته و سرفه‌های تحریکی، افزایش می‌یابد و جریان هوا در داخل ناژک‌ها با مشکل مواجه شده و ریه‌ها نیز دچار آسیب می‌شوند. سپس ناژک‌ها مکان مناسبی برای ایجاد عفونت خواهند شد.

### علائم شایع بیماری:

سرفه‌هایی که در ابتدا بدون خلط بوده است اما بعد از آن خلط‌دار می‌شود.  
تب خفیف (معمولاً کمتر از  $38/3$  درجه سانتیگراد).  
احساس سوزش در قفسه‌ی سینه یا احساس فشار پشت جناغ.

خس خس سینه.

### عوامل افزایش دهنده‌ی خطر ابتلاء به بیماری:

- بیماری انسدادی مزمن ریه.
- کشیدن سیگار و تنباکو.
- قرار گرفتن در معرض هوای سرد و مرطوب.
- تغذیه‌ی نامناسب.
- وجود عفونت باکتری‌ایی اخیر که مقاومت بدن را کاهش داده باشد.
- زندگی در هوای آلوده.
- در افراد مسن و نیز خردسالان.
- قرار گرفتن در معرض بخارات مواد شیمیایی.

### روش پیشگیری:

- از تماس نزدیک با افرادی که سرماخوردگی و عفونت تنفسی دارند خودداری کنید.
- سیگار و قلیان نکشید.
- اگر با مواد شیمیایی، گردوغبار و سایر مواد تحریک کننده‌ی ریه سر و کار دارید از ماسک استفاده کنید.

### درمان:

- استراحت کنید.
- سعی کنید فعالیت بدنیتان در حد تحمل باشد و از فعالیت در روزهای بسیار گرم یا سرد در هنگام خستگی و یا روزهای آلوده و مه‌آلود اجتناب کنید.
- پیاده‌روی منظم داشته باشید.
- استفاده از دستگاه بخور جهت مرطوب کردن هوای اطراف موثر است.

- فیزیوتراپی قفسه‌ی سینه (آرام با دستهای کاسه شده به پشت بیمار بزنید تا خلط غلیظ کنده شود).
- رژیم غذایی متعادل داشته باشید. اگر تنگی نفستان رو به افزایش است از وعده‌های غذایی مختصر و متعدد که نیاز به کالری را تامین می‌کند، استفاده کنید.
- سعی کنید مایعات زیاد مصرف کنید تا ترشحات را رقیق و نرم نگه‌دارد.
- غذاهای سرشار از ویتامین ث (مرکبات) مصرف کنید.
- در موارد شدید بیماری لازم است بیمار بستری شده و درمان از طریق مایعات وریدی، اکسیژن و آنتی‌بیوتیک درمانی انجام گیرد.

### اگر شما مبتلا به برونشیت مزمن هستید چه کار باید بکنید؟

از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی یا آنفلوانزا در خانه یا اجتماع خودداری نموده و از محرک‌های تنفسی نظیر تماس با دود سیگار و سایر آلاینده‌های محیطی اجتناب ورزید.

در ابتدای شروع سرماخوردگی یا هر گونه عفونت تنفسی حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

استفاده از مایعات گرم فراوان در حد ۲ تا ۳ لیتر در روز باعث رقیق شدن خلط و تخلیه‌ی بهتر آن می‌شود.

از یک برنامه‌ی غذایی سالم، مغذی و متعادل استفاده



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان  
No B<sup>o</sup>

## کارزوی سلامتی برای شما بندجوی کرمانس

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود  
پمفلت‌های آموزش به بیمار  
و یا <http://www.ziaeian.ir>  
<http://help.tums.ac.ir>  
جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد  
[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)



# در مورد برونشیت چه می‌دانید؟

بهار ۱۴۰۰  
پمفلت آموزشی مددجو

نمایید و وزن بدن خود را در حد ایده‌آل نگه‌دارید.

بدون آن که خود را بیش از حد خسته کنید، هر روز فعالیت‌های بدنی منظم انجام دهید.

در اول پاییز با پزشک خود در مورد تزریق **واکسن آنفلوانزا** مشورت کنید.

مصرف **آنتی‌بیوتیک** مناسب و داروهای گشاد کننده راه‌های هوایی و داروهای خلط‌آور با تجویز پزشک به شما کمک خواهد کرد.

### نکات قابل توجه:

- ▲ فرد مبتلا به برونشیت بایستی مصرف سیگار و استعمال دخانیات را به طور کامل ترک کند.
- ▲ از محیط‌های دارای آلودگی هوا و گرد و غبار اجتناب نماید.
- ▲ از ورود به محیط‌های سرد به صورت ناگهانی خودداری کند.

### هشدارها:

در این شرایط به پزشک خود مراجعه کنید:

- \* تب بالا و لرز
- \* درد قفسه‌ی سینه
- \* اگر خلط حجیم شده، تغییر رنگ داده و یا دارای رگه‌های خونی است.
- \* اگر تنگی نفس حتی به هنگام استراحت دارید.