



مرکز آموزشی درمانی شفا

## عنوان سند: خودمراقبتی در پلورال افیوژن

کد سند: NO-BK-440



تهیه کننده: راضیه خالقی - کارشناس پرستاری

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

سوپروایزر آموزش سلامت

## پلورال افیوژن چیست؟

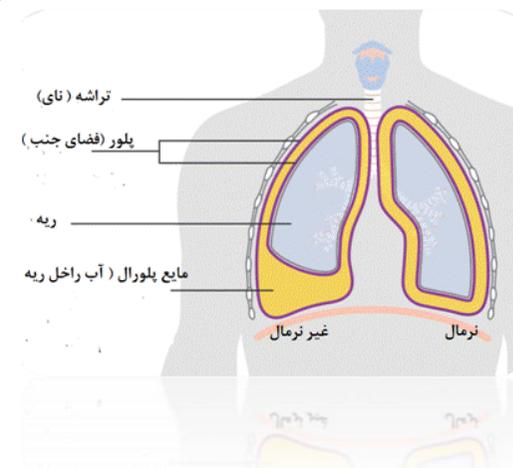
در اطراف هر ریه دو لایه نازک به نام پرده‌های پلور وجود دارد که بین آن‌ها مقدار کمی مایع برای کاهش اصطکاک حین تنفس قرار دارد. زمانی که مقدار این مایع بیشتر از حد طبیعی شود، به آن «پلورال افیوژن» یا اصطلاحاً آب آوردن ریه می‌گویند. این حالت می‌تواند باعث فشار به ریه‌ها و سختی در نفس کشیدن شود.

### علائم پلورال افیوژن:

نشانه‌های این بیماری به مقدار مایع و سرعت جمع شدن ادرار بستگی دارد یا احساس تنگی نفس به ویژه هنگام فعالیت یا دراز کشیدن  
درد در ناحیه قفسه سینه که ممکن است با تنفس عمیق یا سرفه بیشتر شود سرفه خشک و گاهی طولانی مدت احساس سنگینی یا فشار در سمت مبتلا کاهش اشتها، خستگی یا تب در مواردی که علت عفونی باشد.

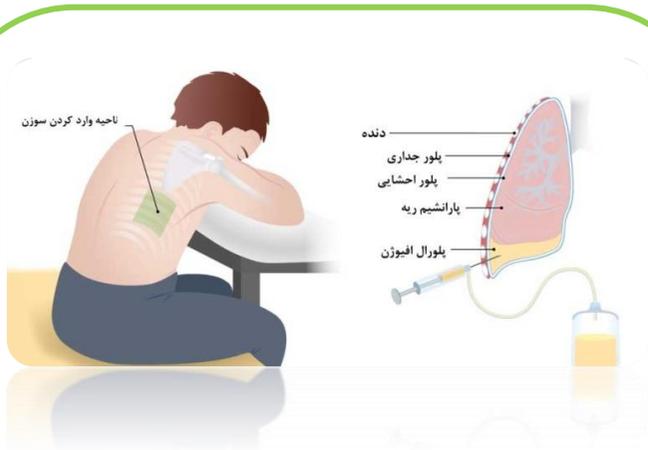
### منابع:

UPTODATE  
MEDINEPLUS  
MAYO CLINIC



## دلایل ایجاد پلورال افیوژن:

دلایل زیادی می‌توانند باعث تجمع مایع شوند، از جمله:  
-نارسایی قلبی (شایع‌ترین علت)  
-ذات‌الریه یا دیگر عفونت‌های ریوی  
-سرطان ریه یا گسترش سرطان به پرده‌های پلور  
-بیماری‌های کبدی (مثل سیروز) و کلیوی که باعث کاهش پروتئین خون می‌شوند  
-لخته شدن خون در ریه (آمبولی ریوی)  
-بیماری‌های خود ایمنی مانند لوپوس یا آرتریت روماتوئید



## درمان پلورال افیوژن:

درمان اصلی، برطرف کردن علت زمینه‌ای است. مثلاً در نارسایی قلبی، استفاده از داروهای دیورتیک (ادرارآور)

کشیدن مایع با سوزن در مواردی که مایع زیاد شده و باعث تنگی نفس شده باشد در موارد شدید یا مکرر، گذاشتن لوله تخلیه یا چست تیوب انجام عمل جراحی برای جلوگیری از تجمع مجدد مایع در صورت وجود عفونت استفاده از آنتی بیوتیک‌ها

**علائم هشدار:** تنگی نفس شدید یا ناگهانی/درد شدید قفسه سینه/تب بالا یا لرز/ورم پاها یا صورت

## نکات پیشگیری از عود مجدد پلورال افیوژن:

پیشگیری و درمان مناسب بیماری‌های زمینه‌ای مانند نارسایی قلبی، سل، یا سرطان  
مراجعه منظم به پزشک برای بررسی وضعیت ریه‌ها با عکس یا سونوگرافی  
رعایت رژیم غذایی مناسب و کاهش مصرف نمک برای جلوگیری از تجمع مایع  
پرهیز از مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود یا آلودگی هوا  
انجام فعالیت‌های سبک بدنی برای افزایش ظرفیت تنفسی ریه‌ها  
رعایت دقیق برنامه مصرف داروهای تجویزی مانند دیورتیک‌ها  
دریافت واکسن‌های لازم از جمله واکسن آنفلوآنزا و پنوموکوک  
در موارد خاص، استفاده از روش‌های پیشگیرانه مثل پلئورودز با تجویز پزشک  
آموزش بیمار و خانواده برای شناخت علائم هشدار و مراجعه زودهنگام به مراکز درمانی

## نکات مراقبتی در منزل:

پیروی کامل از دستورات دارویی پزشک مراقبت از خود با استراحت کافی و تغذیه سالم، کم‌نمک و سرشار از پروتئین مثل گوشت سفید و تخم مرغ  
مراجعه منظم به پزشک برای بررسی مجدد مایع و پیشگیری درمان  
پرهیز از فعالیت‌های سنگین در دوره حاد بیماری  
آگاهی از علائم هشداردهنده مثل تنگی نفس شدید، تب بالا یا درد شدید قفسه سینه و مراجعه سریع به مراکز درمانی  
بالا نگه داشتن قسمت بالای تخت در زمان خواب  
نشستن در وضعیت نیمه‌نشسته برای کمک به تنفس راحت‌تر  
پرهیز از غذاهای چرب، سرخ‌کردنی و پر نمک  
افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه  
استفاده از خوراکی‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی مانند سیر و زنجبیل  
نوشیدن آب کافی در صورت عدم محدودیت از طرف پزشک