

ادم ریوی چیست؟

ادم ریوی وضعیتی است که در آن مایع بیش از حد در ریه ها جمع میشود. این مایع در کیسه های هوایی (آلوئولها) ریه تجمع پیدا کرده و تبادل گازهای اکسیژن و دی اکسید کربن را مختل میکند، در نتیجه تنفس دشوار میشود.

ریه سالم چگونه است؟

ریه سالم با داشتن کیسه های هوایی پر از هوا، امکان تبادل مؤثر اکسیژن و دی اکسید کربن را فراهم میکند. ریه ها مایع بسیار کمی دارند که به مرطوب نگه داشتن بافت کمک میکند ولی در ادم ریوی این مایع بیش از حد تجمع میابد.

علائم ادم ریوی ناگهانی (حاد)

• دشواری شدید در تنفس (تنگی نفس) که با فعالیت بدتر شده و هنگام دراز کشیدن افزایش مییابد
• سرفه همراه با خلط کفآلود که ممکن است

خونی باشد

• احساس خفگی یا غرق شدن

• ضربان قلب سریع یا نامنظم

• اضطراب، بیقراری و حس وقوع یک اتفاق

ناگوار

• پوست سرد و مرطوب

• خس خس سینه یا نفس نفس زدن

شایعترین علت: مشکلات قلبی، به خصوص نارسایی قلبی چپ

سایر علل:

• ذات الریه

• تماس با سموم یا داروها

• ضربه به دیواره قفسه سینه

• مسافرت یا ورزش در ارتفاعات بالا

ادم ریوی حاد یک اورژانس پزشکی است و نیاز به درمان فوری دارد.

علائم ادم ریوی مزمن (طولانی مدت)

• بیدار شدن شبانه با سرفه یا تنگی نفس که با نشستن تسکین مییابد

• مشکل در تنفس هنگام فعالیت یا دراز کشیدن

• خستگی غیرعادی

• افزایش وزن سریع ناشی از احتباس مایعات

• تورم در پاها و مچ پا

ادم ریوی در ارتفاعات میتواند در افرادی که به ارتفاعات بال سفر یا ورزش میکنند ایجاد شود و علائم شبیه ادم حاد ریوی است و شامل تنگی نفس، خلط کف آلود و سرفه مییابد

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

• تنگی نفس ناگهانی یا شدید

• مشکل در تنفس یا احساس خفگی

• صدای حباب یا خس خس هنگام نفس کشیدن

• سرفه همراه خلط صورتی یا خونی

• تعریق زیاد، رنگ پریدگی یا کبودی پوست

• سردرد، گیجی یا سرگیجه ناشی از افت فشار خون

اقدامات اورژانسی و مراقبتها

• وضعیت نشستن بیمار روی لبه تخت، با آویزان کردن پاها در صورت عدم امکان نشستن، نیمه نشسته قرار دادن بیمار اطلاع دادن به پرستار درباره اضطراب، سابقه بیماری و حساسیتهای دارویی درمان سریع برای جلوگیری از مرگ حیاتی است

عوامل خطر ادم ریوی

• نارسایی قلبی و بیماریهای قلبی که فشار قلب را افزایش میدهند

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

بخش سی سی یو بیمارستان خاتم الانبیا بافت

موضوع: ادم ریوی



تهیه و تنظیم: زهرا علیرضایی

واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیا بافت

کد سند: P-PH/C-T/118/01

• پرهیز از روغنهای جامد و هیدروژنه به دلیل اسیدهای چرب ترانس

• کنترل وزن و ورزش منظم

• ترک سیگار و مدیریت استرس

منابع و رفرنسها

McDonagh TA, Metra M, Adamo M, et al. (۲۰۲۳).

ESC Guidelines for the diagnosis and ۲۰۲۳ treatment

of acute and chronic heart failure. European Heart Journal.

Virani SS, Alonso A, Benjamin EJ, et al. (2024). Heart

Disease and Stroke Statistics—2024 Update Circulation.

– Mayo Clinic Staff. (2024). Pulmonary Edema Symptoms and Causes. Mayo Clinic.

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) Pulmonary Edema. (۲۰۲۳).

• آریتمی (ریتم غیر طبیعی قلب)

• مصرف الکل

• بیماریهای قلبی مادرزادی و بیماری عروق کرونر

• دیابت و فشار خون بالا

پیشگیری از ادم ریوی

• حفظ سبک زندگی سالم:

• رژیم غذایی کم چرب، کم نمک و پر از سبزیجات و میوه ها
و محدود کردن نمک و الکل

• اجتناب از غذاهای سرخ کردنی، فست فودها و فرآورده های گوشتی فرآوری شده (مثل سوسیس و کالباس)

• محدود کردن مصرف احشاء (کله پاچه، جگر و..)

• استفاده از گوشت های کم چرب و گرفتن چربی اضافی هنگام طبخ

• مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته به صورت بخارپز یا کبابی

• لبنیات کم چرب

• استفاده از روغنهای سالم مانند روغن زیتون و کلزا