

ما هو COPD؟

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (مرض الانسداد الرئوي المزمن) (COPD) هو اسم لمجموعة من أمراض الرئة التي تشمل:

- انتفاخ الرئة
- التهاب المجاري الهوائية المزمن
- الربو المزمن.

ما هي الاعراض؟

ضيق في التنفس



السعال الذي لا يتحسن



السعال مع وجود مخاط أو بلغم



الصفير (صوت صفير عندما تتنفس)



الإصابة بالتهابات الصدر في كثير من الأحيان ويستغرق وقتًا أطول للتحسن

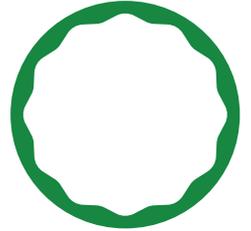


الشعور بالتعب



عندما تصاب بمرض COPD، تصبح المجاري الهوائية لديك ضيقة أو منتفخة أو مسدودة بالمخاط. في بعض الأحيان، قد تتضرر أنسجة الرئة أيضًا. وهذا يجعل حركة الهواء داخل وخارج رئتيك أصعب أثناء التنفس. فيما يلي مثال لكيفية تأثير مرض COPD على المجاري الهوائية.

مجاري هوائية صحية



المجاري الهوائية المصابة بـ COPD

منتفخة وأصيق ومع المزيد من البلغم (المخاط)



نوبات مرض COPD

تحدث النوبات عندما تزداد أعراض مرض COPD سوءاً فجأة. وتسمى أيضًا بالتفاقم.

تشمل علامات النوبة ما يلي:

- الشعور بضيق في التنفس أكثر من المعتاد
- سعال أكثر من الطبيعي
- وجود مخاط أكثر من الطبيعي
- يتغير لون المخاط أو طعمه، أو يصبح أكثر سمكًا.

قم بإعداد خطة عمل لمرض COPD مع طبيبك لمساعدتك على معرفة علامات النوبة ومعرفة ما يجب فعله. قد تكون قادرًا على إدارة النوبة باستخدام الأدوية والراحة في المنزل. ستساعدك خطة العمل الخاصة بك على معرفة متى تتصل بطبيبك أو تذهب إلى المستشفى للحصول على عناية الطوارئ.

ما الذي يسبب مرض COPD؟

هناك أشياء كثيرة يمكن أن تزيد من احتمال الإصابة بمرض COPD:

- التدخين، بما في ذلك إذا كنت قد دخت في الماضي
- التدخين السلبي (استنشاق الدخان السلبي من أشخاص آخرين يدخنون)
- استنشاق الأبخرة أو الأتربة أو الغازات الخطرة أثناء العمل. تحدث مع طبيبك عن أنواع العمل الذي تقوم به الآن والوظائف التي قمت بها في الماضي. وهذا يساعدهم على التحقق بشكل أفضل من صحة رئتك
- تلوث الهواء
- مشاكل في الرئة في مرحلة الطفولة، الولادة المبكرة (خدج)، انخفاض الوزن عند الولادة
- حالة وراثية تسمى نقص ألفا-1 أنتيتريبسين.

أشياء تستطيع القيام بها

لا يوجد علاج لمرض COPD ولكن هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتعيش بأفضل ما يمكن:

إذا كنت تدخن، أفلع عن التدخين

الإقلاع عن التدخين هو أفضل شيء يمكنك القيام به من أجل رئتيك. أفضل فرصة للإقلاع عن التدخين هي بالدعم وأدوية الإقلاع عن التدخين، بما في ذلك العلاج ببدائل الإقلاع عن التدخين. اتصل بخط Quitline 13 7848 (quit.org.au) النيكوتين. اتصل بخط - الممرضة أو الصيدلي للمساعدة في GP أو أسأل (au) الإقلاع عن التدخين.



اطلب من طبيبك إكمال خطة عمل مرض COPD المكتوب معك

تساعدك Action Plan (خطة عمل) مرض (COPD) على إدارة حالتك من مرض COPD واكتشاف علامات النوبات. ويشمل ذلك الأدوية والعلاجات التي تحتاجها، ومتى يجب أن تحصل على المساعدة. تنزيل خطة عمل مرض COPD على lungfoundation.com.au/COPDActionPlan



القيام بإعادة التأهيل الرئوي

هذا برنامج التمرين والتعليم بقيادة المتخصصين في الصحة. سوف تتعلم عن مرض COPD الخاص بك وكيفية ممارسة الرياضة بأمان. اسأل الطبيب ليحيلك إلى برنامج إعادة التأهيل الرئوي القريب منك.



معرفة متى تستخدم أدوية مرض COPD

يمكن للأدوية أن تفتح الشعب الهوائية أو تخفف من الانتفاخات في داخلها. معاً، أنت وطبيبك ستقرران الأدوية التي يجب عليك استخدامها. لكل دواء، اسأل طبيبك أو الممرضة أو الصيدلي لشرح ماذا يفعل ومتى يجب استخدامه.



استخدم أجهزة الاستنشاق (الأدوية التي تستنشقها) الطريقة الصحيحة

يمكن لأجهزة الاستنشاق الحصول على الكمية المناسبة من الدواء إلى حيث يجب أن يكون في رئتيك، ولكن فقط عندما تُستخدم بشكل صحيح. اسأل طبيبك أو الممرضة أو الصيدلي للتحقق من كيفية استخدام جهاز الاستنشاق الخاص بك على الأقل مرة واحدة في السنة.



احصل على اللقاحات

يمكن أن تساعد هذه في حمايتك من إصابتك بمرض شديد بأمراض مثل الأنفلونزا (الرشح)، المكورات الرئوية و COVID-19. يمكن أن تقلل اللقاحات أيضاً من احتمال حدوث النوبات. اسأل طبيبك أو الممرضة إذا كانت تطعيماتك محدثة ويمكنها حمايتك من أمراض الجهاز التنفسي.



كن نشطاً لمدة 30 دقيقة معظم أيام الاسبوع

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تجعلك تتنفس بصعوبة زيادة عن المعتاد ولكن قدرتك على التحدث في نفس الوقت أمر جيد لرئتيك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للبدء، اسأل طبيبك ليحيلك إلى أخصائي العلاج الفيزيائي أو أخصائي فيسيولوجي للتمارين من أجل برنامج تمارين مناسب لك.



تعلم كيفية التعامل مع الشعور بضيق التنفس

الشعور بضيق التنفس أمر مخيف. لكن من المهم أن تتذكر أن ضيق التنفس لا يؤدي، وسوف يمر. استخدام تقنيات التنفس، ووضع الراحة، ومروحة محمولة باليد لنفخ الهواء البارد على وجهك، والأفكار الإيجابية مثل: "أعلم أن هذا سيزول قريباً". سيساعدك. اسأل طبيبك أو الممرضة أو أخصائي العلاج الفيزيائي حول الطرق التي يمكنك من خلالها إدارة ضيق التنفس.



تناول طعاماً صحياً وحافظ على وزن صحي

عندما تعاني من مرض COPD، فإنك تستخدم المزيد من الطاقة للتنفس والقيام بأنشطتك اليومية. النظام الغذائي المتوازن يمكن أن يساعدك على البقاء قويًا و بصحة جيدة. إذا كنت تجد صعوبة في تناول ما يكفي من الطعام للحفاظ على وزن صحي، اسأل الطبيب لإحالتك إلى اختصاصية تغذية.



اعتني بصحتك العقلية

من الطبيعي أن تشعر بالقلق أو الاكتئاب أو الإرباك عندما تعاني من مرض COPD. إذا كانت هذه المشاعر تؤثر على حياتك، الدعم متاح. اسأل طبيبك الذي يمكنه توفير خيارات العلاج وإحالتك إلى الصحة المهنية العقلية.



الوصول إلى الدعم الإضافي

توفر خدمة Respiratory Care Nurse (ممرضة الرعاية التنفسية) لدينا دعمًا هاتفيًا مجانيًا ومعلومات للأشخاص الذين يعانون من مرض COPD أو أمراض الرئة المهنية أو توسع القصبات. لحجز موعد، اتصل بمركز المعلومات والدعم لدينا على الرقم المجاني 1800 654 301 أو قم بزيارة موقعنا الإلكتروني لحجز موعد عبر الإنترنت. يرجى ملاحظة أن هذه الخدمة هي باللغة الإنجليزية.



enquiries@lungfoundation.com.au | اتصال 1800 654 301 | Lungfoundation.com.au

ملاحظة للقارئ: المقصود من هذه المعلومات أن تكون دليلاً عامًا فقط وليس المقصود منها أو ضمناً أن تكون بديلاً عن المشورة الطبية المتخصصة أو العلاج. في حين يتم اتخاذ كل العناية لضمان الدقة في وقت النشر، تستعد مؤسسة Lung Foundation Australia وأعضاؤها كل المسؤولية عن أي إصابة أو حسارة أو ضرر ناتج عن استخدام المعلومات المقدمة أو الاعتماد عليها. استشر طبيبك دائماً بشأن الأمور التي تؤثر على صحتك.

تاريخ النشر: يوليو/أتموز 2024

ما هو COPD؟