



Lung
Foundation
Australia

التعايش مع مرض الرئة المهني



العنوان: التعايش مع مرض الرئة المهني
نُشر لأول مرة: ديسمبر/كانون الأول 2021

© Lung Foundation Australia

ISBN: 0-5-6480834-0-978

المحرّر/ون: Lung Foundation Australia

المصمّم: Wayne Froneman, Oyo Studio

تمّ دعم هذا المشروع بمنحة تنافسية من Dust Diseases Board (مجلس أمراض الغبار). الآراء الواردة هنا هي آراء المؤلفين وليست بالضرورة آراء icare أو Dust Diseases Board (مجلس أمراض الغبار).

ملاحظة للقارئ: هذه المعلومات هي دليل عام فقط وليس المقصود منها أو توجي بأن تكون بديلاً عن المشورة الطبية المهنية أو العلاج. في حين يتمّ بذل كل العناية لضمان الدقة عند تاريخ النشر، فإن Lung Foundation Australia وأعضاؤها يخلون أي مسؤولية عن أي إصابة أو خسارة أو ضرر يتمّ تكبّدها نتيجة استخدام المعلومات المقدمة أو الاعتماد عليها. استشر طبيبك دائماً بشأن الأمور التي تؤثر على صحتك.

المحتويات

4	المقدمة
5	ما هي أمراض الرئة المهنية؟
6	أنواع أمراض الرئة المهنية
7	التشخيص
8	فريق رعايتك الصحية
11	الحفاظ على صحتك العقلية
15	الاعتناء بنفسك
18	المعلومات القانونية والمالية
19	خدمات الدعم
	علاج أمراض الرئة المهنية
21	مرض تغبُّر الرئة
25	داء الأسبَسْت
29	السُّحار السيليبي
35	مرض تغبُّر الرئة لعمال الفحم
39	مرض الانسداد الرئوي المزمن
43	الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس
49	ورم الظهارة المتوسطة
53	الربو المرتبط بالعمل
57	التهابات الرئة المهنية

انقر فوق القسم الذي ترغب في الوصول إليه
ليتمَّ نقلك إلى الصفحة. 

المقدمة

يحتوي هذا الكتيب على معلومات للأشخاص الذين تمّ تشخيصهم بأمراض الرئة المهنية بالإضافة إلى عائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.

لقد تمّ تصميمه لمساعدتك على فهم المزيد عن الأنواع المختلفة لأمراض الرئة المهنية وكيفية علاجها.

هذا الكتيب هو دليل عام ولا يحل محل المعلومات التي قدمها لك فريق رعايتك الصحية. للحصول على معلومات خاصة بتشخيصك، من المهم أن تستشير فريق رعايتك الصحية.



ما هي أمراض الرئة المهنية؟

يغطي مصطلح مرض الرئة المهني مجموعة متنوعة من حالات الرئة المختلفة الناتجة عن استنشاق الغبار أو الدخان أو الغازات أو غيرها من العوامل الخطرة في بيئة العمل.

تختلف هذه الأمراض اختلافاً كبيراً في طبيعتها، اعتماداً على العامل الخطر والتدابير الوقائية التي يتم تنفيذها لتخفيف التعرض أو إدارته. قد تكون حادة أو مزمنة، أو خبيثة أو غير خبيثة أو معدية.

من هو الشخص الأكثر عرضة للخطر؟

أي شخص يتعرض لعامل خطر في العمل معرض لخطر الإصابة بمرض الرئة المهني. قد لا يقتصر الأمر على الأشخاص الذين يعملون مباشرة مع عوامل خطرة، ولكن أيضاً الموظفين الذين يتعرضون من خلال العمل على مقربة من العوامل الخطرة، مثل موظفي الإدارة.

قد يستمر خطر الإصابة بمرض الرئة المهني حتى بعد انتهاء التعرض للعامل الخطر، حيث قد يستغرق ظهور بعض أنواع هذه الأمراض سنوات. يُعرف هذا بالفترة الكامنة الطويلة.

من المعروف منذ فترة طويلة أن بعض الصناعات مثل الزراعة والبناء والتشييد والتعدين تساهم في الإصابة بمرض الرئة المهني. ومع ذلك، فإن عبء مرض الرئة المهني عرضة للتغير بمرور الوقت، بسبب الإدخال المستمر لمنتجات جديدة إلى السوق مع آثار غير معروفة محتملة على صحة الرئة.

أنواع أمراض الرئة المهنية

على الرغم من وجود العديد من أمراض الرئة المهنية المختلفة، إلا أن الأنواع الشائعة تشمل:

- مرض تغبُّر الرئة
- داء الأسبَست
- السُّحار السيلييسي
- مرض تغبُّر الرئة لعمال الفحم
- مرض الانسداد الرئوي المزمن
- التهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس
- ورم الظهارة المتوسطة
- الربو المرتبط بالعمل
- التهابات الرئوية المهنية.

تحدث بسبب مجموعة واسعة من العوامل الخطرة، قد لا يكون الكثير منها معروفاً.

اعتماداً على نوع العامل الخطر الذي تتعرض له، قد تظهر الأعراض فوراً، أو بعد شهور أو سنوات أو عقود من التعرض. مع تواجدها العديد من أمراض الرئة المهنية، قد تظهر الأعراض فقط بعد فترة طويلة من توقف تعرضك للعامل الخطر، أو حتى بعد تقاعدك من القوى العاملة.

التشخيص

تتمثل الخطوة الأولى لتحديد مخاطر أو تشخيص أي مرض رئوي مهني في مناقشة مع طبيبك العام حول تاريخك الطبي والمهني، بما في ذلك الأعراض التي قد تشعر بها وأي تعرض سابق أو حالي لعوامل خطرة. سيسألك طبيبك عن:

- نوع العمل الذي كنت تقوم به والعوامل الخطرة المحتملة المتواجدة
- التكرار ومدة التعرض
- نوع التدابير الوقائية المستخدمة لتقليل خطر التعرض، مثل معدات الحماية الشخصية.

سيسألك طبيبك أيضاً عن عوامل نمط الحياة الأخرى، مثل المدة الزمنية للتدخين و / أو تدخين السجائر الإلكترونية، بما في ذلك إذا كنت قد تعرضت للتدخين السلبي (غير المباشر). حتى وإن كنت تدخن منذ زمن، فلا يزال من الممكن تشخيصك بمرض رئوي مهني.

إذا كانت لديك أعراض، فسوف يسألك طبيبك أيضاً:

- ما هي الأعراض
 - متى تشعر بها
 - ما هي الفترة الزمنية التي شعرت بها بذلك
 - وما إذا كنت قد استخدمت أي دواء لعلاجها.
- قد يكون من الصعب تشخيص أمراض الرئة المهنية. لتأكيد التشخيص، سيحيلك طبيبك العام إلى أخصائي الجهاز التنفسي أو طبيب مهني متخصص، مثل الطبيب المهني، في وقت مبكر من الإجراء. الطبيب المهني هو خبير بالأمراض المتعلقة بالعمل.

إذا كنت قد اشتركت في أي برامج للمراقبة الصحية (أو إشراف) وحصلت على النتائج، اصطحبها معك إلى المواعيد مع طبيبك.



فريق رعايتك الصحية

عندما يتم تشخيصك بمرض الرئة المهني، يجب أن يكون لديك فريق كامل من المتخصصين في الرعاية الصحية يعملون مع بعضهم معك. سيختص كل عضو في فريق رعايتك الصحية المعالج في جوانب مختلفة لعلاج مرضك. سيشمل ذلك أيضاً دعمك في اتباع استراتيجيات العلاج الذاتي مثل التمارين الرياضية والحفاظ على نظام غذائي صحي، بالإضافة إلى الاعتناء بصحتك العقلية والعاطفية.

يمكنك أن تتعامل مع:



يمكن لطبيبك العام مناقشة دور كل واحد من هؤلاء المختصين الصحيين في رعايتك.

التحضير للمواعيد الطبية

قد يكون حضور مواعيد طبية متعددة كجزء من علاج مرض الرئة المهني أمراً مربكاً. لست بحاجة فقط إلى تقديم التفاصيل حول تاريخك الطبي، والأعراض الحالية التي تشعر بها وحالة التعرض في مكان العمل، ولكنك ستحتاج أيضاً إلى تلقي الكثير من المعلومات ومعالجة تلك المعلومات.

قد تساعدك بعض هذه النصائح على الشعور بمزيد من الاستعداد:

- **اكتب قائمة بالأسئلة والمشكلات وأي أعراض ترغب في مناقشتها** واصطحبها معك.
- **احتفظ بقائمة لفريق رعايتك الصحية**، بما في ذلك أرقام هواتفهم وإلكتروني وعناوينهم. اسأل عن الطريقة الأفضل للاتصال بهم إذا تعرضت لحالة طارئة أو إذا فكرت في طرح المزيد من الأسئلة.
- **فكر في إحضار شخص معك** إلى موعدك، مثل شريك الحياة أو فرد من العائلة أو صديق، للاستماع وتدوين الملاحظات لك أو ليحثك على طرح الأسئلة الموجودة على قائمتك.
- **احتفظ بمفكرة لمواعيدك**. قد ترغب في تسجيل ما تشعر به بشكل يومي لبضعة أسابيع، من خلال تدوين ملاحظات إذا كانت أعراضك قد تغيرت. يمكن أن تساعد المفكرة في توفير سجل دقيق.
- **احتفظ بقائمة حالية عن الأدوية والفيتامينات والمكملات وأي شيء آخر تتناوله**. دوّن الجرعة وعدد مرات تناولها، حتى تتمكن من مشاركة هذه المعلومات مع فريق رعايتك الصحية.
- **احضر جميع مواعيدك** لتحصل على الرعاية الأكثر شمولية - فقد تحتاج إلى تكرار الاختبارات ومن المحتمل أنك ستحتاج إلى الخضوع لتقييم مستمر لمراقبة مرضك.



الحفاظ على صحتك العقلية

يمكن أن يكون التشخيص بمرض رئوي مهني مرهقاً ومرعباً. ستمر حياتك وحياة عائلتك بسلسلة من التغييرات الكبيرة، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت للتكيف مع التحديات الجسدية والقيود الجديدة للتعايش مع مرض الرئة المهني. لا توجد طريقة صحيحة لتشعر بها حيال تشخيصك. سيكون لكل فرد تجربته الفريدة الخاصة.

أحد أهم التغييرات التي ستحتاج إلى التكيف معها هو تغيير المهن أو الصناعات أو، على الأرجح، ترك القوى العاملة بالكامل - ربما في وقت أبكر بكثير مما توقعت. قد يكون التخلي عن مهنة تستمتع بها وكنت قد حققت فيها نجاحاً أمراً مكرباً، خاصة إذا كان لهذا القرار تأثيراً مالياً عليك.

قد تشعر كما لو أنك فقدت جزءاً من هويتك، وشعورك بالذات، واستقلالك، وربما حتى فقدان زملائك في العمل. قد يتغير دورك داخل عائلتك وعلاقاتك الحميمة أيضاً. مع الخسارة يأتي الحزن. الحزن هو ردّة فعل عاطفية طبيعية ومنتوقعة عند تقبّل هذه الحقيقة بخصوص "وضعك الطبيعي الجديد".

أثناء شعورك بهذه الخسارة والحزن، ستعتاد على المواعيد المنتظمة مع فريق رعايتك الصحية، الأمر الذي قد يكون مجهداً. قد تقوم أيضاً بالتحقق بخصوص طلب تعويض العمال، مما يتطلب منك المشاركة مع المزيد من المختصين المنفصلين عن فريق رعايتك الصحية، مثل شركات التأمين والمحامين. من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق من وضعك والشعور بتقلبات إنفعالية سريعة.

إن الإقرار بالتأثير الذي سيجده هذا الإجراء على صحتك العقلية مبكراً يمكن أن يساعدك أنت وعائلتك على الاستعداد واتخاذ خطوات لرعاية صحتك العاطفية بالإضافة إلى صحتك الجسدية. قد يكون من المفيد التحدث إلى شخص تثق به حول ما تشعر به والتعبير عن مخاوفك وهمومك. إذا لم تكن قادراً على التحدث إلى أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء، فتواصل مع أحد أعضاء الفريق المعالج الخاص برعايتك الصحية أو طبيبك العام.

قد تحتاج إلى مساعدة في تطوير استراتيجيات للسيطرة على سلسلة العواطف التي تشعر بها. إذا كان لديك أي شك أو شعرت بأنك لا تتكيف مع الوضع كما تريد، فاطلب الحصول على مساعدة من أخصائي الصحة العقلية مثل أخصائي علم النفس أو أخصائي في العمل الاجتماعي من خلال طبيبك العام أو فريق رعايتك الصحية.



يتمّ تطوير خطة رعاية الصحة العقلية مع طبيبك العام ويمكن أن تساعدك في الوصول إلى أخصائيي الصحة العقلية مثل أخصائي علم النفس أو أخصائيين في العمل الاجتماعي أو المعالجين المهنيين. يمكن أن تساعد الخطة في جعل المواعيد بمبالغ معقولة. لا يتعيّن عليك أن يتمّ تشخيصك بحالة مرضية عقلية حتى تستطيع التحدث إلى طبيبك حول ما إذا كانت الخطة مناسبة لك أم لا. قد تشعر بالتوتر حيال بدء المحادثة، لكن طبيبك العام موجود لدعمك.

قد تتضمن الاستراتيجيات الأخرى للمساعدة ما يلي:

- **اتخاذ خطوة واحدة في كل مرة.** لا يتعيّن عليك حل كل شيء مرة واحدة. قد تجد أنه من الأسهل التعامل مع مشكلة واحدة في كل مرة.
- **طلب المساعدة وقبول المساعدة عند عرضها عليك.** يريد أصدقاؤك وعائلتك مساعدتك في إدارة كل من مرضك وحياتك اليومية، لذا حاول السماح لهم بذلك واقبل المساعدة عندما تحتاج إليها.
- **إيجاد مجموعة دعم.** إن التحدث عما تمر به مع الآخرين الذين يفهمون ذلك يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً ويساعدك على الشعور بأنك أقل عزلة ووحدة. يمكنك الانضمام إلى مجموعة دعم عبر الإنترنت أو مقابلة أشخاص وجهاً لوجه.
- **أن تكون لطيفاً مع نفسك.** امنح نفسك إجازة بالّا تشعر دائماً بأنك مسيطر على كل شيء. اعلم بأنه سيكون لديك "أيام جيدة" و "أيام سيئة".

لمزيد من الإستراتيجيات، يمكنك الوصول إلى موارد الصحة العقلية المجانية لمنظمة Lung Foundation Australia، [الصحة العقلية مهمة \(Mind Matters\)](#).



من المهم تطوير استراتيجيات تناسب وضعك، بما في ذلك كيفية الحفاظ على علاقاتك وأنشطتك مع عائلتك وأصدقائك. لقد أفاد الأشخاص الذين يتمتعون بروابط اجتماعية قوية بأنهم يتمتعون بمشاعر صحية ورفاهية أعلى. قد تشعر بالصعوبة في الحفاظ على العلاقات والتواصل، خاصة عندما تتعامل مع التحديات الجسدية أو أعراض مرضك، لكن الاستمرار في التواصل أمر ضروري لصحتك العقلية وصحتك العاطفية.

رعاية شخص مصاب بمرض الرئة المهني؟

يمكن أن يتعدى تأثير التشخيص بمرض الرئة المهني أكثر من الشخص المصاب بالمرض. يمكن أن يؤثر على العائلة بأكملها. إذا كنت ترعى شخصاً مصاباً بمرض الرئة المهني وتكافح من أجل التكيف مع نفسك، فمن المهم أن تطلب المساعدة والدعم أيضاً. ستواجه تحديات أثناء التنقل في "الوضع الطبيعي الجديد" - من التأثير على الوضع المالي لعائلتك إلى التغيير في دورك داخل العائلة وحتى في علاقتك. يواجه الجميع التحديات التي يتعرضون لها بشكل مختلف، ولكن يمكن أن تولد مشاعر قوية ويجب ألا تتردد في طلب الدعم من العائلة أو الأصدقاء أو طبيبك العام.

للحصول على نصائح حول الاعتناء بنفسك عندما تكون مقدم رعاية، يمكنك الوصول إلى موارد الصحة العقلية المجانية لمنظمة Lung Foundation Australia، [الصحة العقلية مهمة \(Mind Matters\)](#).





الاعتناء بنفسك

على الرغم من عدم وجود علاج شافٍ في الوقت الحالي لمعظم أمراض الرئة المهنية، فإن الاهتمام بصحتك وإدارة مرضك على أساس يومي يمكن أن يساعد في تحسين شعورك. يمكنك تحسين نوعية حياتك بشكل عام، وإبطاء تطور الأعراض، والحفاظ على إدارة مرضك بشكل جيد قدر الإمكان.

تجنب المزيد من التعرض

قد يؤدي المزيد من التعرض للعامل الخطر الذي تسبب بمرضك إلى تطور المرض أو تفاقمه. من الضروري أن تتجنب المزيد لأي تعرض قد يعني هذا بأنه يجب عليك تعديل طريقة عملك، أو تغيير المهن أو الصناعات، أو ترك القوى العاملة بالكامل. قد تكون هذه الخيارات صعبة للغاية ويصعب عليك التفكير فيها، ولكن من الضروري تقليل خطر حدوث المزيد من الضرر لرئتيك.

سيناقش اخصائي الجهاز التنفسي أو الطبيب المهني خيارات العمل الجارية معك والآثار الصحية المستقبلية. يمكنهم المساعدة في إرشادك على اتخاذ هذه القرارات المهمة.



الإقلاع عن التدخين وتدخين السجائر الإلكترونية

يمكن أن يؤدي التدخين إلى تفاقم مرض الرئة المهني ويمكن أن يتسبب أيضاً في أمراض الرئة الأخرى. إذا كنت تدخن أو تدخن السجائر الإلكترونية، فإن الإقلاع عن التدخين أمر بالغ الأهمية لمساعدتك على تحسين صحة رئتيك. قد يكون الإقلاع عن التدخين أو تدخين السجائر الإلكترونية أمراً صعباً. للحصول على دعم للإقلاع، تحدث إلى طبيبك العام أو تواصل مع مستشار Quitline أو تحدث إلى خدمة عبر الإنترنت مثل QuitCoach. سيجنب التوقف عن التدخين أو تدخين السجائر الإلكترونية المزيد من الضرر لرئتيك.

تجنب الإفراط في تناول الكحوليات والمواد غير المشروعة

قد تشعر كما لو أن تناول الكحول و / أو المواد غير المشروعة سيساعدك على التكيف مع ما تمر به. في حين أنه قد يبدو في البداية أن هذا يساعدك على التأقلم، فإن شرب الكثير من الكحول و / أو استخدام مواد غير مشروعة سيجعلك في النهاية تشعر بالسوء ويمكن أن يصبح مدمراً للغاية بسرعة كبيرة. إذا كنت منخرطاً في هذه

الأنشطة، فحاول إيجاد بعض الطرق الصحية لتساعدك على التحمل وتقليل استخدامك لها. للحصول على الدعم، تحدث إلى طبيبك العام أو تواصل مع خدمة الكحول والمخدرات.

ممارسه الرياضة

هناك العديد من الفوائد عند ممارسة النشاط البدني. عند ممارسة الرياضة، يمكن أن تساعد في زيادة مستويات الطاقة والقوة وتخفيف التوتر وتخفيف مشاعر القلق والاكتئاب. عندما تكون مصاباً بمرض رئوي مهني، فإن التمارين مهمة بشكل خاص لأنها قد تقلل الأعراض مثل ضيق التنفس وتحسن قدرتك على القيام بالأنشطة اليومية.

قد يكون من الصعب معرفة مقدار أو نوع التمرين الممكن، لذلك تحدث مع فريق رعايتك الصحية حول ما هو مناسب لك. يمكن لأخصائي فسيولوجيا التمارين أو المعالج الفيزيائي تقديم المشورة بشأن برنامج التمرين الشخصي. قد تكون قادراً أيضاً على المشاركة في برنامج إعادة التأهيل الرئوي. إذا لم ترى أخصائياً صحياً يدعمك ببرنامج تمرين شخصي، فاطلب من فريق الرعاية الصحية المعالج أو طبيبك العام إحالتك إليه.

إعادة التأهيل الرئوي هو تمرين وبرنامج تعليمي مصمم خصيصاً للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة. يتم تقديمه من قبل المختصين الصحيين، يعلمك المهارات اللازمة لتمتع باللياقة البدنية والقوة قدر الإمكان، وتتحكم في ضيق التنفس وتحافظ على صحة جيدة وتبقى بعيداً عن المستشفى. قد يستمر البرنامج لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع، مع إعطاء معظم المشاركين تمارين للقيام بها في المنزل حتى يتمكنوا من الحفاظ على لياقتهم البدنية.

حافظ على نظام غذائي صحي

من المهم تناول نظام غذائي متوازن ومتنوع من الناحية الغذائية، مع الكثير من الفاكهة والخضار، والحفاظ على وزن صحي للجسم. الأكل الجيد مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة، حيث تحتوي الأطعمة على العناصر الغذائية الأساسية للمساعدة في تجنب العدوى والحفاظ على صحة الجسم. سيساعد الأكل الجيد أيضاً في الحفاظ على مستويات مرتفعة من الطاقة عندك. قد تؤثر بعض الأدوية على شهيتك، إذا شعرت بأنك فقدت شهيتك أو ازدادت، فتحدث إلى فريق رعايتك الصحية للحصول على المشورة حول كيفية إدارتها أو اطلب الإحالة إلى أخصائي تغذية.

الراحة

احصل على قسط كافٍ من الراحة ونوعية نوم جيدة. جسدياً، قد لا تتمكن دائماً من تحقيق كل ما كنت قادراً على تحقيقه في الماضي. من المهم أن تسمح لنفسك بفترات راحة عندما تكون بحاجة إليها، حيث إن الضغط على نفسك عندما تكون متعباً بالفعل قد يجعلك تشعر بالإرهاق في الأيام التالية.

قد تحتاج أيضاً إلى تنظيم مهامك العادية للمساعدة في تجنب التعب. سيساعدك تقسيم المهام اليومية إلى خطوات أصغر والتخطيط للاستراحة في الحصول على طاقة كافية لإكمال النشاط. ضع أهدافاً قابلة للتحقيق وكن صبوراً على نفسك. إن تعلم طريقة منظمة لأنشطتك اليومية والتخطيط لها وتحديد أولوياتها قد يساعدك على توفير الطاقة.

حافظ على تحديث لقاحاتك

قد يواجه الأشخاص المصابون بأمراض الرئة صعوبة أكبر في التعافي من أمراض الجهاز التنفسي، لذلك من المهم اتخاذ خطوات لحماية نفسك من خلال التلقيحات. تحدث إلى فريق رعايتك الصحية حول اللقاحات المناسبة لك، بما في ذلك لقاحات الأنفلونزا الموسمية والالتهاب الرئوي. تزيد أمراض الرئة أيضاً من خطر الإصابة بحالة شديدة من كوفيد 19، لذلك يوصى عادةً بالتلقيح، على الرغم من أنه يجب عليك مناقشة حالتك الفردية مع طبيبك.

إذا بدأت إصابتك بمرض في الجهاز التنفسي، فاستشر طبيبك في أقرب وقت ممكن للعناية والعلاج لتجنب أي تدهور لمرضك.



تناول أدويةك على النحو الموصوف

من المهم أن تتناول أدويةك على النحو الموصوف. لا ينبغي إيقاف الأدوية إلا إذا نصح طبيبك بذلك. أحضر وصفاتك الطبية معك إلى مواعيدك وتأكد من أخذك لأدويةك معك إذا ذهبت إلى المستشفى.

المعلومات القانونية والمالية

تعويضات العمال

إذا كنت تنوي تقديم طلب تعويض العمال (worker's compensation)، فيجب عليك القيام بذلك بمجرد أن يشير الطبيب إلى وجود رابط بين مرضك ووظيفتك، حيث يتم تطبيق الحدود الزمنية وتختلف هذه وفقاً للولاية والإقليم الأسترالي.

إذا كنت قادراً على تقديم طلب تعويض للعمال، فقد يساعدك ذلك في ما يلي:

- النفقات الطبية
- خسارة المدخول
- خدمات إعادة التأهيل.

الاتحادات

إذا كنت عضواً في اتحاد، فقد يتمكنون من مساعدتك ودعمك بعد التشخيص أو أثناء المطالبة بالتعويض. يشمل الدور الرئيسي للاتحاد العمل كممثل للموظفين وتقديم الدعم في حالة حدوث أي مشكلات في مكان العمل.

النصيحة القانونية والمالية

بغض النظر عما إذا كنت تسعى للحصول على تعويض أم لا، تأكد من حصولك على استشارة قانونية ومالية مستقلة. يمكن أن يساعد التحدث إلى أحد المختصين في تحديد خياراتك.

هناك عدد من خدمات الدعم المالي التي يمكن الوصول إليها مجاناً أو بتكاليف منخفضة. اطلب إحالة إلى أخصائي في العمل الاجتماعي إذا لم تكن قد تلقيت إحالة بالفعل.



خدمات الدعم

قد تكون المنظمات التالية مفيدة. يرجى ملاحظة أن هذه مرجع إرشادي فقط. استخدم تقديرك لتحديد ما إذا كانت مناسبة لظروفك.

المنظمة	رقم الهاتف.	الموقع الإلكتروني
الجمعية الأسترالية للأخصائيين في العمل الاجتماعي (Australian Association of Social Workers)	-	aasw.asn.au
جمعية دعم مرض الأسبستوس (Asbestos Disease Support Society)	1800 776 412	adss.org.au
رابطة ضحايا الأسبستوس (ولاية جنوب أستراليا) (Asbestos Victims Association - SA Inc.)	08 8212 6008	avasa.asn.au
جمعية داء الأسبستوس وورم الظهارة المتوسطة الأسترالية المحدودة (Asbestosis and Mesothelioma Association of Australia Limited)	1800 017 758	asbestosisassociation.com.au
منظمة الكحول والمخدرات (Alcohol and Drug Foundation)	1300 858 584	adf.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au
منظمة بوابة مقدّم الرعاية (Carer Gateway)	1800 422 737	carergateway.gov.au
المنظمة الأسترالية لمقدمي الرعاية (Carers Australia)	1800 242 636	carersaustralia.com.au
خط الأصدقاء (FriendLine)	1800 424 287	friendline.org.au
التوجه إلى الصحة (Head to Health)	-	headtohealth.gov.au
خط الحياة الأسترالي (Lifeline Australia)	13 11 44 (24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع)	lifeline.org.au
منظمة مايتس لمكافحة الانتحار (MATES)	1300 642 111	mates.org.au
خط المساعدة للرجال (MensLine)	1300 789 978	mensline.org.au
عيادة الصحة النفسية مايندسبوت (MindSpot)	1800 614 434	mindspot.org.au
خط الإقلاع عن التدخين (Quitline)	13 78 48	quit.org.au
شبكة دعم الشُّحار السيليسي (Silicosis Support Network)	1800 776 412	silicosisupport.org.au
خدمة معاودة الاتصال الخاصة بالانتحار (Suicide Call Back Service)	1300 659 467 (24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع)	suicidecallbackservice.org.au
وزارة الصحة (The Department of Health)	1800 020 103	health.gov.au

للعثور على مزيد من المنظمات التي تقدم الدعم، يرجى زيارة الدليل الوطني لأمراض الرئة المهنية
Lung Foundation Australia لمنظمة (Occupational Lung Disease National Directory).





مرض تغبّر الرئة

مرض تغبّر الرئة هو المصطلح العام لتليّف الرئة أو تندّب الرئة الناجم عن استنشاق الغبار. يتسبب استنشاق هذا الغبار في حدوث تفاعل في الرئتين، بما في ذلك الالتهاب، والذي يمكن أن يؤدي إلى تشكل نسيج ندبي (تليّف) أو تكوّن كتل صغيرة من الأنسجة (عقيدات). يمكن أن تسبّب العديد من أنواع الغبار المختلفة مرض تغبّر الرئة، وهناك العديد من الأنواع المختلفة لهذا المرض. إنّ الأنواع الأكثر شيوعاً لمرض تغبّر الرئة تشمل داء الأسبست (انظر الصفحة 25)، ومرض تغبّر الرئة لدى عمال الفحم، والمعروف أيضاً باسم مرض الرئة السوداء (انظر الصفحة 35) والسّحار السيليسي (انظر الصفحة 29). في بعض الأحيان، يصاب الناس بمرض تغبّر الرئة المختلط لأنهم تعرضوا لأكثر من غبار خطر. يمكن أن يسبّب بعض هذا الغبار أيضاً مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) (انظر الصفحة 39).

تشمل الأنواع الأخرى من مرض تغبّر الرئة *:

المرض	سبب المرض
السّحار الألومينيومي - المعروف أيضاً باسم رئة الألومينيومي	الغبار الحامل للألمينيوم
التسمّم بالبريليوم - المعروف أيضاً بمرض البريليوم المزمن	احتواء الغبار أو الأبخرة على البريليوم
السّحار القطني - المعروف أيضاً باسم مرض الرئة البني	الغبار من الألياف النباتية، مثل الكتان أو القنب أو القطن
مرض تغبّر الرئة المعدني الصلب - المعروف أيضاً باسم مرض الرئة المعدني الصلب	الغبار من المعادن الصلبة مثل التنغستن وكرييد التنغستن والكوبالت
التليّف المنتشر المرتبط بالغبار - المعروف أيضاً باسم التليّف المنتشر بسبب الغبار أو التليّف المنتشر المرتبط بالغبار من مناجم الفحم	غبار منجم الفحم
السّحار الطلقي	غبار التلك

* هذه ليست قائمة شاملة لجميع أنواع أمراض تغبّر الرئة.

الأعراض

لا تظهر أي أعراض على العديد من الأشخاص المصابين بمراحل مبكرة من مرض تغبّر الرئة. عندما تظهر الأعراض، فقد تتراوح من خفيفة إلى شديدة. عادة ما تتطور الحالة إلى الأسوأ مع تفاقم الأعراض، خاصة إذا استمر التعرض. تتشابه أعراض مرض تغبّر الرئة مع أمراض الرئة الأخرى، وتشمل:

سعال 

ضيق في التنفس 

ضيق في الصدر 

لا تظهر أعراض مرض تغبّر الرئة عادة إلا بعد سنوات عديدة من تعرضك للغبار المسبب لذلك. ومع حلول الوقت الذي تبدأ فيه الأعراض في الظهور، يمكن أن لا تكون تعمل في المهنة أو الصناعة التي تمّ التعرض فيها.

التشخيص

بالإضافة إلى المناقشات الأولية مع طبيبك العام والطبيب الأخصائي، فمن المحتمل أيضاً أن تخضع لسلسلة من الاختبارات. قد تشمل هذه:

الفحص البدني: سيستمع طبيبك إلى صدرك ويفحص تنفسك. 

اختبارات وظائف الرئة (التنفس): تُستخدم لقياس مدى كفاءة عمل رئتيك وللمساعدة في تقييم مرحلة المرض. 

التصوير الشعاعي للصدر: كان هذا أول فحص لمرض تغبّر الرئة لسنوات عديدة. من الضروري أن يتم تفسيره من قبل أخصائي أشعة خبير يتمتع بتدريب متخصص في هذا المجال. سيبحث الأخصائي عن أدلة لوجود عقيدات وتندّب، ويقارنها بالصور القياسية لإجراء تقييم لشدة الحالة. 

التصوير المقطعي المحوسب العالي الدقة (HRCT) يستخدم عادة لتأكيد التشخيص واستبعاد أي أمراض أخرى. 

تحليل غازات الدم الشرياني: يُستخدم لقياس مدى نجاح رئتيك في إدخال الأوكسجين إلى الدم وإزالة ثاني أكسيد الكربون. يمكن أن يساعد سحب الدم من الشريان طبيبك في معرفة كيفية تأثر رئتيك، وما إذا كنت بحاجة إلى علاج آخر، بما في ذلك الأوكسجين.



خزعة الرئة: لا تكون هناك حاجة إليها عادةً ولكن يمكن إجراؤها في بعض الأحيان إذا كان التشخيص غير واضح أو لاستبعاد حالات الرئة المرضية الأخرى.



العلاج

على الرغم من عدم وجود علاج شافٍ حالياً لأي نوع من مرض تغبّر الرئة، إلا أن هناك بعض استراتيجيات للعناية المتاحة التي قد تبطئ تقدم المرض وتساعد في تخفيف الأعراض. هناك أيضاً بعض الأدوية في مرحلة التجارب السريرية. سيتحدث معك طبيبك عمّا يناسبك.

الأدوية: هناك بعض الأدوية المتاحة التي قد تساعد في تخفيف الأعراض. قد تكون الأدوية المستنشقة مفيدة لدى بعض الأشخاص، ويتم الآن اختبار العلاجات الحديثة، مثل العوامل المضادة للتليف، للمساعدة في إبطاء تقدّم المرض.



العلاج بالأوكسجين: قد يصف طبيبك العلاج بالأوكسجين إذا كان لديك مستويات منخفضة من الأوكسجين في الدم. يمكن استخدام الأوكسجين أثناء التمرين، أو من الليل وحتى الصباح، أو على شكل مستمر. لن يخفف الأوكسجين بالضرورة من ضيق التنفس، ولكنه سيضمن حصول أعضاءك الحيوية على ما يكفي من الأوكسجين لتعمل. قد يساعد أيضاً في تخفيف التعب، وكذلك تحسين تركيزك ومساعدتك على البقاء نشطاً.



زرع الرئة: يمكن النظر في زرع الرئة في الحالات الشديدة من مرض تغبّر الرئة. إذا كانت حالتك مناسبة لزرع الرئة، فسوف يناقش طبيبك مخاطر وفوائد الجراحة، لأنها إجراء كبير.





داء الأسبست

ينتج داء الأسبست عن استنشاق مستويات مرتفعة من ألياف الأسبست، عموماً لفترات طويلة من الزمن. تستقر الألياف في أنسجة الرئة، مسببة التهاباً وتندباً في الرئتين. لا تظهر الأعراض عادة إلا بعد سنوات عديدة من التعرض المستمر للأسبستوس، وفي بعض الحالات تصل لـ 10 أعوام إلى 30 عاماً بعد حدوث التعرض.

يؤثر داء الأسبست على كل شخص بشكل مختلف. يمكن أن يختلف تأثير المرض من شخص إلى آخر. يمكن أن يعيش بعض الأشخاص وقتاً طويلاً مع داء الأسبست، ولكن بالنسبة للآخرين، فقد يتطور المرض بمعدل أسرع. إذا كنت مصاباً بداء الأسبست، فأنت في خطر متزايد للإصابة بسرطان الرئة. إذا كنت مصاباً بداء الأسبست وأنت مدخن أيضاً، فإن هذا الخطر مرتفع جداً.

الأسبستوس هو مجموعة من المعادن التي تحدث طبيعياً. إنه ليفي للغاية، ويمكن بسهولة استنشاق الألياف الدقيقة والتي تعلق في الرئتين. يزداد خطر الإصابة بداء الأسبست مع زيادة عدد الألياف المستنشقة وتكرار التعرض.



الأعراض

تشمل الأعراض الشائعة لداء الأسبست ما يلي:

ضيق في التنفس



سعال



تعب



تعجر (تورم) الأصابع



فقدان الوزن (في المراحل المتأخرة)



التشخيص

بالإضافة إلى المناقشات الأولية مع طبيبك العام والطبيب الأخصائي، فمن المحتمل أيضاً أن تخضع لسلسلة من الاختبارات. قد تشمل هذه:

الفحص البدني: سيستمع طبيبك إلى صدرك ويفحص تنفسك بحثاً عن أي علامات خرخرة.



اختبارات وظائف الرئة (التنفس): تُستخدم لقياس مدى كفاءة عمل رئتيك.



التصوير الشعاعي للصدر: يُستخدم للبحث عن أي علامات تندّب على رئتيك، بالإضافة إلى علامات أخرى للتعرض للأسبستوس، مثل اللويحات الجنبية (مناطق سميكة في بطانة الرئة).



التصوير المقطعي المحوسب للصدر: يمكن لهذا النوع من التصوير الكشف عن داء الأسبست بشكل أكثر دقة من التصوير الشعاعي للصدر.



خزعة الرئة: عادة لا تكون هناك حاجة إليها ولكن يمكن استخدامها في بعض الأحيان إذا كان التشخيص غير واضح، أو لاستبعاد الحالات المرضية الأخرى.



العلاج

على الرغم من عدم وجود علاج حالياً لتليُّف الأُسْبَسْت، إلا أن هناك استراتيجيات للعناية متاحة قد تساعد على تقليل الأعراض. البحث في هذا المجال مستمر، وهناك بعض الأدوية التجريبية الجديدة قيد البحث. سيتحدث معك طبيبك حول ما هو مناسب.

الأدوية: هناك بعض الأدوية المتاحة التي قد تساعد في تقليل الأعراض، بما في ذلك:



- قد يوصى باستخدام الأدوية المستنشقة مثل المسكنات للمساعدة في فتح المسالك الهوائية وتسهيل التنفس، على الرغم من أنها ليست علاجاً عادياً لداء الأُسْبَسْت.
- يتم الآن تجربة العلاجات الحديثة، مثل العوامل المضادة للالتهاب، لعلاج داء الأُسْبَسْت. تهدف هذه الأدوية إلى إبطاء معدل تطور الندبات في الرئتين والحفاظ على وظائف الرئة.
- قد يوصى بمسكن الألم أو المضادات الحيوية في حالات معينة، مثل ألم الصدر أو العدوى، على الرغم من أنها ليست علاجاً منتظماً لداء الأُسْبَسْت.

العلاج بالأوكسجين: قد يصف طبيبك العلاج بالأوكسجين إذا كان لديك مستويات منخفضة من الأوكسجين في الدم. يمكن للأوكسجين أن يتم استخدامه أثناء التمرين، أو من الليل وحتى الصباح، أو بشكل مستمر. لن يخفف الأوكسجين بالضرورة من ضيق التنفس، ولكنه سيضمن حصول أعضاءك الحيوية على ما يكفي من الأوكسجين لتعمل. قد يساعد أيضاً في تخفيف التعب، وكذلك تحسين تركيزك ومساعدتك على البقاء نشطاً.



الجراحة: ليست علاجاً معتاداً لداء الأُسْبَسْت ولكنها قد تكون ضرورية لمضاعفات مثل الانصباب الجنبي (سائل على الرئتين) أو في حالات المرض الشديد.





السُّحار السيليسي

ينتج السُّحار السيليسي بشكل أساسي عن استنشاق غبار السيليكا البلوري القابل للاستنشاق، والذي ينشأ عند القطع والحفر والطحن والصقل لأنواع معينة من الحجارة والصخور والرمل والطين. بمرور الوقت، يتسبب استنشاق هذا الغبار في حدوث التهاب يؤدي إلى تندُّب أنسجة الرئة. يمكن أن يسبب هذا تصلب الرئتين، مما يجعل التنفس صعباً.

الأعراض

هناك ثلاثة أنواع من السُّحار السيليسي - الحاد والمتسارع والمزمن. سيؤثر مستوى التعرض وطول الفترة التي يتعرض فيها الشخص على نوع السُّحار السيليسي الذي قد يظهر.

في البداية، قد لا تلاحظ أي أعراض، باستثناء السُّحار السيليسي الحاد. بمرور الوقت ومع تقدم المرض، تتطور الأعراض ببطء.

تشمل الأعراض الشائعة للسُّحار السيليسي ما يلي:

ضيق في التنفس 

سعال جاف أو مع بلغم (لعاب) 

صغير 

قد تشمل الأعراض الأخرى للسُّحار السيليسي التعب وألم في الصدر وفقدان الوزن.

تختلف أنواع السُّحار السيليسي الثلاثة باختلاف وقت التعرض لغبار السيليكات وخصائصها:

السُّحار السيليسي الحاد



- يتطور بعد أسابيع إلى شهور من التعرض - عادة ما يكون أقل من عامين.
- ناتج عن التعرض لمستويات عالية جداً من غبار السيليكات.
- إذا استمر التعرض لغبار السيليكات، فعادة ما يؤدي إلى تدهور تدريجي لفشل الجهاز التنفسي على مدى شهور إلى سنوات.

السُّحار السيليسي المتسارع



- يصاب بعد 3 إلى 10 سنوات من التعرض.
- ناتج عن التعرض لمستويات عالية من غبار السيليكات.

السُّحار السيليسي المزمن



- يتطور بعد أكثر من 10 سنوات من التعرض، على الرغم من أنه يحدث أحياناً بعد 30 عاماً من التعرض.
- الشكل الأكثر شيوعاً للسُّحار السيليسي.
- يظهر على النحو التالي:
- سُحار سيليسي بسيط - بقع بيضاء صغيرة (عقيدات) على الصورة الشعاعية للصدر، أو
- سُحار سيليسي المعقد - مناطق واسعة من التندُّب، تُعرف أيضاً باسم التليُّف الهائل التدريجي.
- يمكن أن يتطور السُّحار السيليسي البسيط إلى سُحار سيليسي معقد.

في جميع أنواع السُّحار السيليسي، يمكن أن يحدث تطور حتى بعد التخلص من التعرض.

التشخيص

بالإضافة إلى المناقشات الأولية مع طبيبك العام والطبيب الأخصائي، فمن المحتمل أيضاً أن تخضع لسلسلة من الاختبارات. قد تشمل هذه:



الفحص البدني: سيستمع طبيبك إلى صدرك ويفحص تنفسك.



اختبارات وظائف الرئة (التنفس): تُستخدم لقياس مدى كفاءة عمل رئتيك. في حين أن هناك اختبارات بسيطة لوظائف الرئة يمكن إجراؤها في أي عيادة، يوصى بإجراء اختبارات ووظائف الرئة الكاملة (الممتدة) في مختبر وظائف الجهاز التنفسي للكشف عن السُحار السيليسي.



التصوير الشعاعي للصدر: كان هذا أول فحص للسُحار السيليسي لسنوات عديدة، ولكن من الضروري أن يتم تفسيره من قبل أخصائي أشعة خبير مع تدريب متخصص في هذا المجال. من المحتمل أن يكون هناك حاجة إلى مزيد من التصوير.



التصوير المقطعي المحوسب العالي الدقة (HRCT): يُستخدم عادة للمساعدة في تأكيد التشخيص، واستبعاد أي أمراض أخرى. أصبح HRCT بشكل متزايد اختبار الخط الأول في التصوير، خاصة مع السُحار السيليسي المرتبط بالحجر الاصطناعي.



تحليل غازات الدم الشرياني: يُستخدم لقياس مدى نجاح رئتيك في جلب الأوكسجين إلى الدم وإزالة ثاني أكسيد الكربون. يمكن أن يساعد سحب الدم من الشريان طبيبك في معرفة كيفية تأثر رئتيك، وما إذا كنت بحاجة إلى علاج آخر، بما في ذلك الأوكسجين. يتم إجراء هذا بشكل عام كجزء من اختبار وظائف الرئة.



اختبار المشي لمدة 6 دقائق: يُستخدم لتقييم القدرة البدنية للفرد.

قد يشمل الاختبار أيضاً **تنظير القصبات** (أنبوب يتم إدخاله في مجرى الهواء)،
و**التصوير بالموجات فوق الصوتية داخل القصبة** (يتم أخذ صورة بالموجات فوق
الصوتية من خلال جدران مجرى الهواء) و**خزعة** (يتم أخذها عن طريق منظار
القصبات أو بإجراء جراحي مفتوح). إنَّ هذه الاختبارات ليست دائماً ضرورية إذا كان
التشخيص ممكناً من خلال التاريخ الطبي والمهني والتصوير الشعاعي وحده (أي
التصوير الشعاعي للصدر، HRCT).



العلاج

على الرغم من عدم وجود علاج حالياً للسُّحار السيليسي، إلا أن هناك استراتيجيات للعناية متاحة قد تبطئ من تطور المرض وتساعد على تقليل الأعراض. سيتحدث معك طبيبك عمّا يناسبك.



الأدوية: هناك بعض الأدوية المتاحة التي قد تساعد في تخفيف الأعراض. تساعد الأدوية المستنشقة مثل المسكنات على فتح المجاري الهوائية وتسهيل التنفس. يمكن أيضاً وصف أدوية الكورتيكوستيرويد المستنشقة، على الرغم من أن هذا بشكل عام للمساعدة في أمراض الرئة الأخرى الموجودة. هناك أيضاً بعض الأدوية الأخرى حالياً في مرحلة التجارب السريرية.



العلاج بالأكسجين: قد يصف طبيبك العلاج بالأكسجين إذا كان لديك مستويات منخفضة من الأكسجين في الدم. يمكن استخدام الأكسجين أثناء التمرين، أو من الليل وحتى الصباح، أو بشكل مستمر. لن يخفف الأكسجين بالضرورة من ضيق التنفس، ولكنه سيضمن حصول أعضاءك الحيوية على ما يكفي من الأكسجين لتعمل. قد يساعد أيضاً في تخفيف التعب، وكذلك تحسين تركيزك ومساعدتك على البقاء نشطاً.



غسل الرئة بالكامل: يتم حالياً تجربة هذا الإجراء في أستراليا لتحديد الفوائد والمخاطر كعلاج للأشخاص المصابين بالسُّحار السيليسي. وهي تنطوي على تخدير عام وشطف عدة لترات من محلول الماء المالح في كل رئة بهدف "غسل" بلورات السيليكا الضارة. إذا ثبتت فعاليته، فمن المرجح أن يكون له دور في علاج السُّحار السيليسي الحاد أو المراحل المبكرة من السُّحار السيليسي.



زرع الرئة: إذا كنت مصاباً بالسُّحار السيليسي الشديد، وتزداد حالتك سوءاً، فقد يوصي طبيبك بزراعة الرئة. إذا كانت حالتك مناسبة لزراعة الرئة، فسوف يناقش طبيبك مخاطر وفوائد الجراحة، لأنها إجراء كبير. التعايش مع مرض الرئة المهني



مرض تغبّر الرئة لعمال الفحم

مرض تغبّر الرئة لعمال الفحم (CWP)، المعروف أيضاً باسم مرض الرئة السوداء، هو نوع من مرض تغبّر الرئة الناجم عن استنشاق غبار الفحم، بشكل عام على مدى فترات طويلة من الزمن. يتسبّب استنشاق هذا الغبار في حدوث تفاعل في الرئتين، بما في ذلك الالتهاب، والذي يمكن أن يؤدي إلى تكوّن نسيج ندبي (تليّف) أو كتل صغيرة من الأنسجة (عقيدات). في حالات التعرض لغبار الفحم الثقيل، قد يتطور CWP إلى تليّف تدريجي ضخم، حيث توجد أماكن واسعة من النسيج الندبي في الرئتين.

الأعراض

لا تظهر أي أعراض على العديد من الأشخاص المصابين بـ CWP، خاصة في المراحل المبكرة من المرض. عندما تظهر الأعراض، فقد تشمل:

سعال جاف أو مع بلغم (أحياناً يكون اللعاب أسوداً) 

ضيق في التنفس 

ضيق في الصدر 

بشكل عام، يستغرق تطور CWP سنوات عديدة. في معظم الحالات، قد يستغرق الأمر من 10 إلى 15 عاماً أو أكثر. يُطلق على الوقت بين التعرض وتطور المرض فترة الكمون.

التشخيص

بالإضافة إلى المناقشات الأولية مع طبيبك العام والطبيب الأخصائي، فمن المحتمل أيضاً أن تخضع لسلسلة من الاختبارات. قد تشمل هذه:

الفحص البدني: سيستمع طبيبك إلى صدرك ويفحص تنفسك.



اختبارات وظائف الرئة (التنفس): تُستخدم لقياس مدى كفاءة عمل رئتيك وللمساعدة في تقييم شدة المرض.



التصوير الشعاعي للصدر: كان هذا أول فحص لمرض تغبّر الرئة لسنوات عديدة. من الضروري أن يتم تفسيره من قبل أخصائي أشعة خبير مع تدريب متخصص في هذا المجال. سيبحث الأخصائي عن أدلة على وجود عقيدات وتندّب ويقارنها بالصور القياسية لإجراء تقييم لشدتها.



التصوير المقطعي المحوسب العالي الدقة (HRCT): يُستخدم عادة لتأكيد التشخيص واستبعاد أي أمراض أخرى.



تحليل غازات الدم الشرياني: يُستخدم لقياس مدى نجاح رئتيك في جلب الأوكسجين إلى الدم وإزالة ثاني أكسيد الكربون. يمكن أن يساعد سحب الدم من الشريان طبيبك في معرفة كيفية تأثر رئتيك، وما إذا كنت بحاجة إلى علاج آخر، بما في ذلك الأوكسجين.



خزعة الرئة: عادة لا تكون هناك حاجة إليها ولكن يمكن استخدامها في بعض الأحيان إذا كان التشخيص غير واضح، أو لاستبعاد حالات الرئة الأخرى.



العلاج

على الرغم من عدم وجود علاج حالياً لـ CWP، إلا أنّ هناك بعض استراتيجيات العناية المتاحة التي قد تبطئ من تطور المرض وتساعد على تقليل الأعراض. هناك أيضاً بعض الأدوية في مرحلة التجارب السريرية. سيتحدث معك طبيبك عما يناسبك.

الأدوية: هناك بعض الأدوية المتاحة التي قد تساعد في تقليل الأعراض. قد تكون الأدوية المستنشقة مفيدة عند بعض الأشخاص، ويتمّ الآن اختبار العلاجات الحديثة، مثل العوامل المضادة للتليف، للمساعدة في إبطاء تقدم المرض.



العلاج بالأوكسجين: قد يصف طبيبك العلاج بالأوكسجين إذا كان لديك مستويات منخفضة من الأوكسجين في الدم. يمكن استخدام الأوكسجين أثناء التمرين، أو من الليل وحتى الصباح، أو بشكل مستمر. لن يخفف الأوكسجين بالضرورة من ضيق التنفس، ولكنه سيضمن حصول أعضائك الحيوية على ما يكفي من الأوكسجين لتعمل. قد يساعد أيضاً في تخفيف التعب، وكذلك تحسين تركيزك ومساعدتك على البقاء نشطاً.



زرع الرئة: يمكن النظر في زرع الرئة في الحالات الشديدة من CWP. إذا كانت حالتك مناسبة لزراعة الرئة، فسوف يناقش طبيبك مخاطر وفوائد الجراحة، لأنها إجراء كبير.





مرض الانسداد الرئوي المزمن

إذا كنت تعمل في صناعة أو مهنة تتعرض فيها لغبار أو دخان أو غازات أو عوامل خطرة أخرى، فمن المحتمل أن تكون أكثر عرضة للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). مرض الانسداد الرئوي المزمن مصطلح شامل لمجموعة من أمراض الرئة بما في ذلك انتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن. إنه مرض يتطور تدريجياً بسبب تضيق المجاري الهوائية في الرئتين، مما يجعل التنفس صعباً. التدخين هو السبب الأكثر شيوعاً لمرض الانسداد الرئوي المزمن، ولكنه قد يكون أيضاً بسبب العوامل المهنية والتركيب الجيني الأساسي. قد تصاب بمرض الانسداد الرئوي المزمن من خلال مدة التدخين وأيضاً التعرض للعوامل الخطرة في مكان العمل. قد يكون من الصعب تحديد مساهمة كل تعرض في الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن.

الأعراض

تميل أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن إلى الظهور ببطء ويمكن أن تكون خفيفة جداً في البداية. بمرور الوقت قد تسوء أعراضك.

تشمل الأعراض الشائعة لمرض الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:

يستغرق وقتاً أطول للتعافي
من نزلات البرد أو الالتهابات
الصدرية



ضيق في التنفس



سعال مستمر



صغير



خروج متزايد للمخاط



فقدان الوزن



تعب



التهابات صدرية متكررة



التشخيص

بالإضافة إلى المناقشات الأولية مع طبيبك العام والطبيب الأخصائي، فمن المحتمل أيضاً أن تخضع لسلسلة من الاختبارات. قد تشمل هذه:

الفحص البدني: سيستمع طبيبك إلى صدرك ويفحص تنفسك.



اختبارات وظائف الرئة (التنفس): قياس التنفس هو اختبار التنفس الأكثر شيوعاً المستخدم لتأكيد تشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن. ستساعد النتائج طبيبك على معرفة ما إذا كنت مصاباً بمرض الانسداد الرئوي المزمن أو أي حالة رئوية أخرى مثل الربو وتساعدك تحديد شدة المرض. تساعد اختبارات وظائف الرئة الكاملة التي يتم إجراؤها في مختبر الجهاز التنفسي في تقييم ورصد مرض الانسداد الرئوي المزمن.



التصوير الشعاعي للصدر: يمكن أن يكشف ذلك عن انتفاخ الرئة ويستبعد مشاكل الرئة الأخرى أو قصور القلب.



التصوير المقطعي المحوسب للصدر: هذا ليس ضرورياً عادةً في المراحل الخفيفة أو المبكرة من مرض الانسداد الرئوي المزمن، ولكن يمكن استخدامه لاستبعاد الأمراض الأخرى، أو إذا كانت حالتك أكثر خطورة.



تحليل غازات الدم الشرياني: يُستخدم لقياس مدى نجاح رئتيك في جلب الأوكسجين إلى الدم وإزالة ثاني أكسيد الكربون. يمكن أن يساعد سحب الدم من الشريان طبيبك في معرفة كيفية تأثر رئتيك، وما إذا كنت بحاجة إلى علاج آخر، بما في ذلك الأوكسجين.



الاختبارات المعملية: يتم تضمين اختبارات الدم كجزء من التحقيق من أجل التشخيص الدقيق.



العلاج

على الرغم من عدم وجود علاج حالياً لمرض الانسداد الرئوي المزمن، إلا أن هناك استراتيجيات عناية للمساعدة في إبطاء تقدم المرض وتقليل أعراضك. سيتحدث معك طبيبك عما يناسبك.



الأدوية: تُستخدم الأدوية المستنشقة بشكل شائع لعلاج مرض الانسداد الرئوي المزمن. فهي تساعد على تقليل الأعراض وتحسين تحمّل التمرينات والوقاية من النوبات الشديدة. إنها تعمل من خلال المساعدة في فتح مجرى الهواء الخاص بك وجعل التنفس أسهل. قد تساعد أيضاً في تقليل التهاب مجرى الهواء الأساسي والمُخاط. يتم استخدام بعض الأدوية المستنشقة على أساس منتظم، حتى عندما تكون على ما يرام، في حين يتم استخدام البعض الآخر على أساس الحاجة في حال ظهور الأعراض أو النوبات الشديدة. قد تكون هناك حاجة أحياناً لتناول الستيرويدات والمضادات الحيوية عن طريق الفم.



العلاج بالأكسجين: قد يصف طبيبك العلاج بالأكسجين إذا كان لديك مستويات منخفضة من الأكسجين في الدم. يمكن استخدام الأكسجين أثناء التمرين، أو من الليل وحتى الصباح، أو بشكل مستمر. لن يخفف الأكسجين بالضرورة من ضيق التنفس، لكنه سيضمن حصول أعضاءك الحيوية على ما يكفي من الأكسجين وظيفته. قد يساعد أيضاً في تخفيف التعب وكذلك تحسين تركيزك ومساعدتك على البقاء نشطاً.



علاج انقطاع النفس النومي: إذا كنت مصاباً بمرض الانسداد الرئوي المزمن وانقطاع النفس النومي، فقد يؤثر ذلك على قدرتك في الحصول على ما يكفي من الأكسجين. لذلك، قد يساعد علاج انقطاع النفس النومي أيضاً في تحسين أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن.



الجراحة: قد تكون الجراحة خياراً لمجموعة مختارة من المرضى المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن الشديد واحتباس الغازات (احتباس الهواء الزائد في الرئة بأكملها أو جزء منها، خاصة أثناء الزفير).



الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس

يحدث الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس، المعروف أيضاً باسم التهاب الأسناخ التحسسي الخارجي، عندما يكون لأنسجة رئتيك ردة فعل تحسسية تجاه مادة مستنشقة ويصبح ملتهباً (منتفخة وسريعة التهيج). من المعروف أن المرض يتطور في العديد من المهن والصناعات المتنوعة، ومن المحتمل أن يكون بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالمرض من غيرهم. بشكل عام، يجب أن تتعرض للمادة على مدى بضعة أشهر أو سنوات لتطوير الحالة.

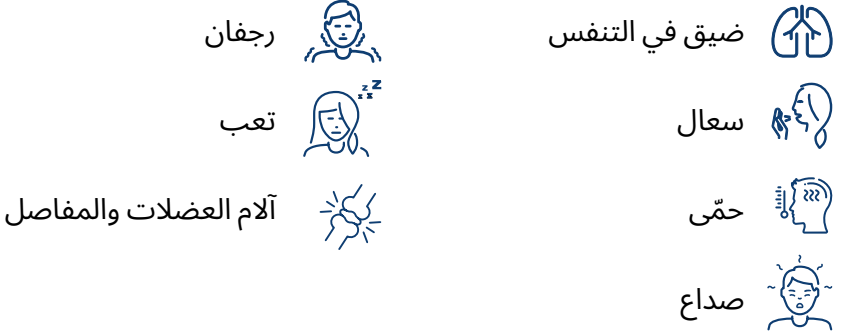
في حين أن هناك عدة مئات من المواد المعروفة بأنها تسبب التهاب رئوي الناتج عن فرط التحسس، فقد تم إعطاء عدد من أسماء الأمراض المحددة * نتيجة للمادة المعروفة المسببة لها. وتشمل هذه:

اسم المرض المحدد	سبب المرض
رئة مربى الطيور	ريش الطيور وفضلاتها
سُحار ثفلي	قصب السكر المتعفن
رئة المزارع	العفن الذي ينمو على التبن أو القش أو الحبوب
رئة الرطوبة	تنمو الفطريات في أجهزة مرطبات ومكيفات الهواء وأنظمة التدفئة
رئة الحوض الساخن	البكتيريا الموجودة في بخار الماء (رذاذ) من أحواض المياه الساخنة، وخاصة أحواض المياه الساخنة الداخلية
رئة الطحانين	الحبوب المتعفنة أو الدقيق أو الغبار

* هذه ليست قائمة شاملة لجميع أنواع الالتهابات الرئوية الناتجة عن فرط التحسس.

الأعراض

تشمل الأعراض الشائعة للالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس ما يلي:



هناك ثلاثة أنواع من الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس: الحاد وشبه الحاد والمزمن. وهي تختلف بناءً على طول الفترة الزمنية التي يعاني فيها الأشخاص من الأعراض، فضلاً عن أنواع الأعراض التي يعانون منها.

- **الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس الحاد:** غالباً ما يشار إليه باسم "النوبة الحادة" - يحدث ذلك عادةً لمدة 4-6 ساعات بعد التعرض الشديد للمادة. قد تستمر الأعراض لمدة 12 ساعة إلى بضعة أيام، وتختفي بشكل عام إذا تم تجنب المزيد من التعرض.
 - **الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس شبه الحاد:** أعراض تستمر من أسابيع إلى شهور.
 - **الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس المزمن:** تستمر الأعراض لسنوات. في حالات نادرة، يمكن أن يؤدي الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس المزمن إلى تنذّب دائم لا رجعة فيه في أنسجة الرئة - وهي حالة تعرف باسم التليّف الرئوي. من المرجح أن يتسبّب الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس المزمن في ضيق التنفس والسعال والتعب وفقدان الوزن أكثر من الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس الحاد الذي يظهر بشكل عام مع الحمى والتعب وآلام العضلات وكذلك أعراض الجهاز التنفسي.
- إذا تطور التليّف الرئوي الحاد، فقد يُحدث تعجر في أصابع اليد أو القدم (اتساع وتدوير أطراف الأصابع والأظافر).

التشخيص

من خلال المناقشات مع طبيبك العام والطبيب الأخصائي، سيتم سؤالك عن المواد المحددة التي تعرضت لها، مثل البكتيريا والمتفطرات والفطريات والعفن والبروتينات أو المواد الكيميائية والغبار الحيواني والنباتي، بما في ذلك المواد التي قد تكون موجودة في منزلك. من المحتمل أيضاً أن تخضع لسلسلة من الاختبارات. قد تشمل هذه:

الفحص البدني: سيسمع طبيبك إلى صدرك ويفحص تنفسك. 

اختبارات وظائف الرئة (التنفس): تستخدم لقياس مدى كفاءة عمل رئتيك. 

التصوير الشعاعي للصدر أو التصوير المقطعي المحوسب للصدر: قد تكون هذه قادرة على اكتشاف المرض في وقت مبكر من تطوره ويمكن أن تحدد ما إذا كان قد تسبب في أي ندبات في رئتيك. 

تنظير القصبات: قد يساعد ذلك في التشخيص من خلال النظر إلى داخل الرئتين وجمع عينات الأنسجة. 

خزعة الرئة: قد تكون ضرورية إذا كان التشخيص غير واضح بعد إجراء الفحوصات الأخرى. 



العلاج

إذا تمكنت أنت وطبيبك من تحديد المادة التي لديك حساسية تجاهها، فإن أهم شيء يجب عليك فعله هو تجنب أي تعرض آخر لها. إذا تمّ تشخيص مرضك مبكراً، فإن تجنب المادة التي لديك حساسية منها قد يساعد في عكس الضرر الذي لحق برئتيك، أو حتى علاجه. إذا لم تنجح استراتيجيات التجنب، فقد يصف لك طبيبك أدوية للمساعدة في علاج مرضك.



الأدوية: هناك عدة أنواع من الأدوية قد تساعدك في علاج أعراضك. وتشمل هذه الكورتيكوستيرويدات، التي تقلل الالتهاب، والأدوية المثبطة للمناعة، والتي تقلل أيضاً الالتهاب وتمنع جهاز المناعة لديك من التفاعل مع المواد التي تستنشقها. قد يقترح طبيبك أيضاً دواءً مسكناً يساعد على فتح مجرى الهواء وتسهيل التنفس.



العلاج بالأكسجين: قد يصف طبيبك العلاج بالأكسجين إذا كان لديك مستويات منخفضة من الأكسجين في الدم. يمكن استخدام الأكسجين أثناء التمرين، أو من الليل وحتى الصباح، أو بشكل مستمر. لن يخفف الأكسجين بالضرورة من ضيق التنفس، ولكنه سيضمن حصول أعضائك الحيوية على ما يكفي من الأكسجين لتعمل. قد يساعد أيضاً في تخفيف التعب، وكذلك تحسين تركيزك ومساعدتك على البقاء نشطاً.



زرع الرئة: نادراً ما تُستخدم الجراحة كعلاج لالتهاب الرئة المفرط الحساسية، ولكن في حالة المرض الشديد جداً، يمكن التفكير في زرع الرئة. إذا كانت حالتك مناسبة لزراعة الرئة، فسوف يناقش طبيبك مخاطر وفوائد الجراحة، لأنها إجراء كبير.



ورم الظهارة المتوسطة

كما هو الأمر مع داء الأسبست في ورم الظهارة المتوسطة يتطور نتيجة استنشاق ألياف الأسبست. ومع ذلك، فإن داء الأسبست وورم الظهارة المتوسطة هي أمراض مختلفة. إن ورم الظهارة المتوسطة هو نوع من السرطان يصيب الميزوثيليوم (الطبقة المتوسطة)، وهو غشاء رقيق من الأنسجة يغطي الأعضاء الداخلية للجسم. تسعون بالمائة من جميع أورام الظهارة المتوسطة هي عبارة عن أورام الغشاء الجنبى - تؤثر على الميزوثيليوم (الطبقة المتوسطة) حول الرئتين. ومع ذلك، يمكن أن يحدث بعضها في البطن (المعروف باسم ورم الظهارة المتوسطة في البطن) ونادراً جداً، في مكان آخر.

الأعراض

عادة ما يستغرق ظهور ورم الظهارة المتوسطة عدة سنوات بعد تعرض الشخص للأسبستوس - ما بين 20 و 60 عاماً، على الرغم من أنه أكثر شيوعاً بعد حوالي 40 عاماً من التعرض. الفترة الكامنة (الوقت بين التعرض والمرض) طويلة بشكل خاص مع ورم الظهارة المتوسطة، حيث قد يكون من الصعب تذكر التعرض الأولي للأسبستوس.

تشمل الأعراض الشائعة لورم المتوسطة الجنبى ما يلي:

فقدان الوزن بدون سبب واضح



ضيق في التنفس



عدم الشعور بالجوع



سعال



تعب



ألم في الصدر



يظهر على العديد من مرضى ورم الظهارة المتوسطة سائل على الرئتين (يُعرف بالانصباب الجنبى).

التشخيص

بالإضافة إلى المناقشات الأولية مع طبيبك العام والطبيب الأخصائي، فمن المحتمل أيضاً أن تخضع لسلسلة من الاختبارات. قد تشمل هذه:

الفحص البدني: سيستمع طبيبك إلى صدرك ويفحص تنفسك..



اختبارات وظائف الرئة (التنفس): لقياس مدى كفاءة عمل رئتيك. يتم إجراء ذلك عادةً إذا كنت تعاني من أعراض تنفسية أو قبل الجراحة.



التصوير الشعاعي للصدر: للبحث عن أي تشوهات في الرئتين.



التصوير المقطعي المحوسب: لإظهار موقع وسمك الورم / الأورام في الصدر أو البطن وكذلك لإظهار ما إذا كان السرطان قد انتشر في أي مكان آخر في الجسم.



الخزعة: لتحديد ما إذا كان الورم هو ورم الظهارة المتوسطة، وإذا كان الأمر كذلك، نوع خلايا ورم المتوسطة الموجودة. تعتبر الخزعة الاختبار الأكثر دقة لتشخيص ورم الظهارة المتوسطة. يمكن أن يتم ذلك عن طريق إبرة أو جراحة من خلال ثقب. في بعض الأحيان يمكن القيام بذلك في نفس الوقت الذي يتم فيه إجراء عملية تمنع السوائل من العودة حول الرئتين (التصاق الجنب).



اختبار خلايا اللعاب: يمكن اختبار خلايا لعابك (البلغم) لمعرفة ما إذا كانت هناك أي خلايا سرطانية.



التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني: لمزيد من فحص غشاء الجنب ومعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر في أي مكان آخر في الجسم.



فحص الدم: هناك بعض اختبارات الدم التي يتم التحقق منها لفائدتها في التشخيص، ولكن عادة ما يتم إجراء اختبارات الدم لتقييم صحتك العامة ولياقتك للعلاج.



العلاج

على الرغم من صعوبة علاج ورم الظهارة المتوسطة، فقد يكون من الممكن السيطرة على المرض لأشهر أو سنوات. في الوقت الحالي، يشمل العلاج عادةً العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي أو العلاج المناعي - أو مزيجاً من الثلاثة. هناك بعض استراتيجيات العلاج الأخرى المتاحة، والتي تمّ تصميمها لإبطاء تقدم المرض والمساعدة على تحسين نوعية حياتك. مع ورم الظهارة المتوسطة، من المعتاد أن تتمّ إحالتك إلى أخصائي سرطان الرئة (مثل أخصائي الأورام أو أخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو جراح سرطان الرئة) أو خدمة السرطان المتخصصة لضمان حصولك على العلاج الأمثل.

العلاج الكيميائي: دواء مضاد للسرطان يهدف إلى قتل الخلايا السرطانية.



عادة ما يتمّ إعطاء الدواء عن طريق المصل، ولكن يتمّ استخدام الأقراص بشكل متزايد. هناك العديد من التركيبات المختلفة لأدوية العلاج الكيميائي وسيختار طبيبك الأفضل لك.

العلاج الإشعاعي: المعروف أيضاً باسم العلاج بالأشعة، يستخدم الإشعاع



الموجه العالي الطاقة لقتل الخلايا السرطانية عن طريق استهداف الحمض النووي الخاص بها. يُجرى العلاج الإشعاعي عادةً عدة مرات في الأسبوع لعدة أسابيع. يتمّ البحث في المزيد من العلاج الإشعاعي الموجه المسمى العلاج بالبروتون لعلاج ورم الظهارة المتوسطة.

الالتصاق الجنبى: هذا نوع من الجراحة للأشخاص الذين يعانون من السوائل في رئتيهم نتيجة للمرض. هذه تساعد في منع السوائل من العودة والتسبب في ضيق التنفس. لن تشفى المرض، لكنها قد تساعد في تحسين نوعية حياتك من خلال مساعدتك على التنفس بشكل أسهل.



العلاج المناعي: هو نوع جديد من العلاج لورم الظهارة المتوسطة ويساعد جهاز المناعة في الجسم على محاربة السرطان. يمكن استخدام هذه الأدوية، التي تُعطى عن طريق المصل، كعلاج منفرد أو مع علاجات أخرى، مثل العلاج الكيميائي.



الجراحة: في بعض الحالات، قد يكون من الممكن إزالة الورم كله أو جزء منه بالدمج مع علاجات أخرى.



مع تطور البحث في هذا المجال، تتطور أيضاً العلاجات لهذا السرطان. إذا تمّ تشخيص إصابتك بورم الظهارة المتوسطة، فتحدث إلى طبيبك حول أي تجارب سريرية قد تكون مؤهلاً للتسجيل فيها.





الربو المرتبط بالعمل

الربو المرتبط بالعمل هو مرض يُخفق في تشخيصه في أستراليا. وهو ناتج عن استنشاق الغبار أو الدخان أو الغازات أو غيرها من العوامل التي قد تكون خطرة أثناء العمل، مما يجعل الممرات الهوائية ملتهبة وسريعة التهيج. من المحتمل أن تحدث في ما يصل إلى 20 في المائة من حالات الربو. يصف الربو المرتبط بالعمل تطور الربو (الربو المهني) أو تفاقم الربو الحالي (الربو الذي يتفاقم بسبب العمل) بسبب العوامل المهنية.

هناك أكثر من 2000 مادة معروفة يمكن أن تسبب الربو المهني، ويتم تفسير المزيد كل عام. يمكن لأي شخص يتعرض لعوامل خطرة في العمل أن يصاب بالربو المهني، على الرغم من أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من الحساسية معرضون لخطر أكبر.

الأعراض

مع الربو الذي يتفاقم بسبب العمل، يمكن أن تظهر عليك الأعراض بسرعة كبيرة. ومع ذلك، فإن أعراض الربو المهني، التي تنتج عن التعرض لعوامل خطرة، عادة ما تتطور على مدى شهور أو سنوات.

قد يسبق الربو أعراض أنفية مثل الاحتقان أو العطس. قد تحدث الأعراض في وقت التعرض، ولكن يمكن أن تحدث أيضاً بعد عدة ساعات من التعرض (حتى 12 ساعة). تتحسن الأعراض بشكل عام عند التواجد بعيداً عن العمل وفي أيام الاجازات وفي أيام العطلات. ومع ذلك، يمكن أن تكون الأعراض متغيرة وقد يكون من الصعب ربطها بالعمل، خاصة العمل بنظام الورديات.

تشابه أعراض الربو المرتبط بالعمل مع أشكال أخرى من الربو، وتشمل:

صغير 

ضيق في التنفس 

سعال 

ضيق في الصدر 

قد تشمل الأعراض المصاحبة المحتملة الأخرى ما يلي:

تهيج العين وتدمعها 

إحتقان الأنف 

سيلان الأنف 

في البداية، يجد الناس أن أعراضهم تزداد سوءاً في أيام عملهم ثم تتحسن عندما يكونون بعيدين عن مكان العمل مثل عطلات نهاية الأسبوع والإجازة السنوية. ومع ذلك، في المراحل المتأخرة من تطور الربو المهني، حيث قد تكون مجاري الهواء ملتهبة باستمرار، قد تستمر الأعراض حتى عندما يكونوا بعيدين عن العمل.

التشخيص

يتمّ تشخيص الربو المرتبط بالعمل بنفس الطريقة التي يتمّ بها تشخيص أي نوع آخر من الربو، باستثناء أن طبيبك سوف يطرح عليك أسئلة محددة حول مكان عملك، والأعراض والتاريخ الطبي، بما في ذلك:

- أين تعمل وما هو دورك.
- ما هي العوامل التي تتعرض لها - حتى أنهم قد يسألون عن مسببات الحساسية المهنية المحددة (مثل غبار الدقيق، واللاتكس، وجلد فراء الحيوانات، واللعب) والمهيجات المهنية (بعض المواد الكيميائية والدخان، والضباب والأبخرة، وكذلك غبار الخشب).
- ما إذا كانت أعراضك تزداد سوءاً في أيام عملك - بما في ذلك إذا كانت توقظك في الليل.
- ما إذا كانت أعراضك تتغير عندما تكون بعيداً عن مكان عملك.
- تاريخك الطبي - على سبيل المثال إذا كنت تشعر بأعراض الربو عندما كنت طفلاً أو إذا لديك تاريخ من الحساسيات.
- ما إذا كنت تدخن - مما قد يزيد من الحساسية للمحفزات في مكان العمل.

من المحتمل أيضاً أن تخضع لسلسلة من الاختبارات، مثل:

الفحص البدني: سيستمع طبيبك إلى صدرك ويفحص تنفسك. 

اختبارات وظائف الرئة (التنفس): قياس التنفس هو اختبار التنفس الأكثر شيوعاً المستخدم لتأكيد تشخيص الربو. 



القياس التسلسلي لتدفق ذروة الزفير (PEF): هذه هي قياسات الرئة التي يمكنك إجراؤها في المنزل أو في العمل باستخدام جهاز محمول باليد. يمكن أن يُظهر قياس PEF بانتظام (أحياناً ما يصل إلى 4 مرات في اليوم) نمطاً يتوافق مع الربو المهني. غالباً ما يتم ذلك إذا احتاج طبيبك إلى معرفة ما إذا كنت قادراً على الاستمرار في العمل في نفس البيئة.

قد يقوم طبيبك أيضاً بإجراء اختبارات لتحديد ما إذا كان لديك ردة فعل تجاه أي مواد معينة. قد تشمل هذه:

- **اختبارات حساسية الجلد:** سيقوم طبيبك بوخز بشرتك بكمية صغيرة من مستخلص الحساسية المنقى لمعرفة ما إذا كان جلدك يتفاعل معها.
- **اختبار تحدي قصبي:** في بيئة المختبر أو المستشفى، سوف تستنشق كميات صغيرة من المواد التي يُعتقد بأنها تسبب أعراضك، لمعرفة ما إذا كان أي منها يحفز أعراض الربو لديك.
- **اختبار زفير أكسيد النيتريك الجزئي (FeNO):** هذا اختبار بسيط للتنفس يشير إلى مقدار الالتهاب في الشعب الهوائية.

العلاج

إذا تمّ التعرّف على المادة المسبّبة للربو، فمن الضروري الحد أو تجنّب أي تعرض إضافي لها. من خلال الحد من التعرض أو التجنّب مبكراً بما فيه الكفاية، قد تهدأ حالة الربو عندك أو حتى يتمّ الشفاء منه. ومع ذلك، إذا استمر التعرض لفترة طويلة من الزمن، فقد تُصاب بالربو حتى بعد الحد من تعرضك لها أو ترك الوظيفة.

الأدوية: من المحتمل أن تحتاج إلى دواء للسيطرة على الأعراض والوقاية من نوبات الربو أو تفاقمها. العلاج هو نفسه بالنسبة لأنواع الأخرى من الربو، مع وصف الأدوية المستنشقة. من الشائع أن تستخدم جهاز استنشاق منتظم حتى عندما تشعر بتحسن، وأدوية مسكنة، لتقليل الأعراض عند تفاقمها. تعتبر العلاجات البيولوجية الحديثة فعالة في علاج الربو ولكن لم يتمّ دراستها على وجه التحديد في الربو المهني.





التهابات الرئة المهنية

على الرغم من أن معظم الالتهابات التي تحدث في الرئتين يتم اكتسابها عادة في المجتمع، إلا أن هناك مجموعة من الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية التي تسببها ظروف العمل أو الممارسات. تشمل بعض أنواع العدوى الشائعة ما يلي:

- **السل**، وهو مرض بكتيري يصيب بشكل شائع الرئتين. إنه ليس شائعاً في أستراليا ويتم اكتساب العدوى عادةً في خارج البلاد. في بيئة مهنية، يكون الخطر في المقام الأول على العاملين في مجال الرعاية الصحية، ولكن قد يحدث أيضاً عند الأشخاص الذين يعملون في بيئات مزدحمة، مثل السجون.
- **الالتهاب الرئوي الليجيونيلا**، وهو عدوى رئوية ناجمة عن استنشاق بكتيريا الليجيونيلا. توجد هذه البكتيريا في أنظمة المياه في بيئة مهنية وأحياناً في أنظمة المياه الأخرى مثل مكيفات الهواء التبخيرية. تؤثر عادةً على الأشخاص المشاركين في صيانة أنابيب المياه الساخنة والخزانات والمضخات أو النوافير ويمكن أن تنتقل أيضاً إلى المجتمع.
- **الأمراض الحيوانية المنشأ**، وهي أمراض مصدرها الحيوانات، مثل حمى كيو التي تسبب أعراض "شبيهة بالإنفلونزا"، وداء البغائية الذي يسبب الالتهاب الرئوي. تؤثر هذه عادةً على العمال الذين لديهم اتصال وثيق مع الحيوانات (حمى كيو) أو الطيور (داء البغائية).
- **الالتهاب الرئوي**، وهو عدوى رئوية قد تكون قاتلة يمكن أن تسببها الفيروسات (الالتهاب الرئوي الفيروسي) أو البكتيريا أو الفطريات. يمكن أن يحدث الالتهاب الرئوي بالمكورات الرئوية، الذي تسببه بكتيريا العقدية الرئوية، لعمال التلحيم المعدني.

الأعراض

تختلف الأعراض اعتماداً على نوع العدوى التي لديك، على الرغم من أن أعراض التهابات الرئة عموماً تشمل ما يلي:

سعال، وغالباً ما يكون مصحوباً ببلغم قد يكون أصفر أو أخضر اللون 

خروج البلغم بالسعال بلون الصدئ أو الملطخ بالدم 

ضيق التنفس 

حمى أو قشعريرة 

أوجاع وآلام في العضلات 

تختلف كل عدوى عن الأخرى، على الرغم من أن معظم الناس سيبدأون بالشعور بالأعراض بعد عدة أيام وحتى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع بعد تعرضهم للفيروس أو البكتيريا.

التشخيص

سيسألك طبيبك عن الأعراض التي تشعر بها، وعن عملك والأنشطة الأخرى التي من الممكن أن تكون قد تعرضت لها. إذا اعتقد طبيبك أن العدوى هي سبب أعراضك، فسيقوم بفحص رئتيك وفحص ما إذا كان لديك حمى. ستعتمد الاختبارات الأخرى على العدوى التي يشتبهون بها، ولكن من المحتمل أن تشمل عينات البلغم واختبارات الدم. قد تكون هناك حاجة أيضاً إلى مسحات الأنف والحلق.

العلاج

يمكن علاج معظم التهابات الرئة المهنية بشكل فعال بالمضادات الحيوية، على الرغم من أن المضاد الحيوي المحدد الذي تم اختياره يعتمد على نوع العدوى التي لديك. يتطلب مرض السل عناية متخصصة لأن العلاج معقد ويجب أن يتم على مدى عدة أشهر.

شكر وتقدير

تودّ Lung Foundation Australia أن تشكر المنظمات التالية على مساهمتها في تقديم محتوى هذا الكتيّب:

- Asbestos Disease Support Society Silicosis Support Network و
- Asbestos Victims Association (SA) Inc
- Asbestosis and Mesothelioma Association of Australia Limited

معلومات عن Lung Foundation Australia

Lung Foundation Australia هي المنظمة الخيرية الوحيدة والرائدة من نوعها في أستراليا التي تموّل أبحاث تغيير الحياة وتقدم خدمات الدعم التي تمنح الأمل للأستراليين. منذ عام 1990، ونحن نعمل على ضمان أن تكون صحة الرئة أولوية للجميع من خلال تعزيز صحة الرئة والتشخيص المبكر، والدعوة لتغيير السياسات والاستثمار البحثي، وزيادة الوعي حول أعراض وانتشار أمراض الرئة والدعوة إلى الوصول العادل إلى العلاج والرعاية.

يمكنك الاتصال بـ Lung Foundation Australia للحصول على مزيد من المعلومات والوصول إلى خدمات الدعم التي نقدمها بما في ذلك:

- مركز المعلومات والدعم
- دعم الأقران
- معلومات وموارد خاصة بأمراض الرئة
- الإحالة إلى إعادة التأهيل الرئوي
- ندوات تعليمية عبر الإنترنت
- برامج تمارين لإعادة تأهيل الرئتين
- ممرضة الدعم الخاصة بسرطان الرئة
- النشرة الإلكترونية
- ممرضة رعاية الجهاز التنفسي

لمزيد من المعلومات حول الخدمات المدرجة، يرجى الاتصال مجاناً على الرقم 1800 654 301 أو أرسل عبر البريد الإلكتروني enquiries@lungfoundation.com.au

Level 4, 12 Cribb Street, Milton, QLD 4064
PO Box 1949, Milton, QLD 4064
enquiries@lungfoundation.com.au
lungfoundation.com.au
1800 654 301

