

التعايش مع السحار السيليسي

أنواع السحار السيليسي

يتم تصنيف السحار السيليسي عادة إلى ثلاثة أنواع:

- السحار السيليسي الحاد
- السحار السيليسي البسيط
- السحار السيليسي المعقد - والذي يشار إليه أيضًا باسم التليف الهائل التدريجي (PMF)

يعتمد نوع السحار السيليسي الذي قد يتم تشخيص إصابتك به على السمات الإشعاعية للمرض، مثل كمية العقيدات في رئتيك. يمكن أن يتطور السحار السيليسي في أي وقت من أشهر إلى سنوات من التعرض الأول لغبار السيليكات. اطلب من طبيب الجهاز التنفسي المعالج أن يشرح لك نوع السحار السيليسي الذي تعاني منه ومدى خطورته، حيث أن كل شخص هو فريد من نوعه.

أعراض السحار السيليسي

في معظم الحالات، لن يعاني الأشخاص المصابون بالسحار السيليسي من أي أعراض في المراحل المبكرة. وبمرور الوقت، إذا تطور المرض، فقد تتطور الأعراض ببطء، حتى لو توقف التعرض لغبار السيليكات. فإن تطور المرض يمكن أن يختلف بشكل كبير بين الأشخاص.

تشمل الأعراض الشائعة لمرض السحار السيليسي ما يلي:

عدم وجود أعراض 

ضيق في التنفس، والذي قد تلاحظه أكثر عند المشاركة في مهام الحياة اليومية مثل اللعب مع أطفالك أو الصعود إلى الطابق العلوي 

السعال 

التعب 

الألم في الصدر 

الوزن 

ما هو مرض السيليكات؟

- السحار السيليسي هو مرض رئوي مهني سببه استنشاق جزيئات صغيرة من غبار السيليكات. ويسبب استنشاق هذا الغبار الالتهاب الذي يؤدي مع مرور الوقت إلى تندب في أنسجة الرئة. وهذا يسبب تصلب الرئتين، مما قد يسبب صعوبة في التنفس. يمكن أن يسبب التعرض لغبار السيليكات أيضًا إلى:
- مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والذي يشمل انتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن
 - سرطان الرئة
 - مرض الكلى المزمن
 - تصلب الجلد وأمراض المناعة الذاتية الأخرى
 - زيادة خطر الإصابة بالعدوى مثل السل والأمراض الفطرية.

من يُصاب بالسحار السيليسي؟

ينتج غبار السيليكات عندما يتم قطع المواد المحتوية على السيليكات، أو سحقها، أو حفرها، أو طحنها، أو صقلها، أو نشرها - أو تحريكها بالقوة. إذا تعرضت لغبار السيليكات، فأنت معرض لخطر الإصابة بالسحار السيليسي.

يعتمد خطر الإصابة بالسحار السيليسي في المقام الأول على مقدار غبار السيليكات الذي تعرضت له، ومدة تعرضك له. على سبيل المثال، ربما تعرضت لمستوى مرتفع من غبار السيليكات على مدى فترة قصيرة (أسابيع أو أشهر) أو تعرضت لمستوى منخفض من غبار السيليكات على مدى فترة طويلة (سنوات).

السحار السيليسي المرتبط بالحجر المصمم هندسياً

تحتوي أسطح الأحجار المصممة هندسياً (أو الاصطناعية) على نسبة عالية جداً من السيليكات، تصل أحياناً إلى 97 بالمائة. يمكن أن يؤدي تعديل الحجر الهندسي، مثل قطع المنتج أو طحنه أو حقه أو تلميعه، إلى إنتاج مستويات عالية من غبار السيليكات، مما يعرضك لخطر أكبر للإصابة بالسحار السيليسي.

تم تشخيص إصابة العديد من العاملين في صناعة الأسطح الحجرية المصنعة هندسياً بالسحار السيليسي في السنوات الأخيرة. ويرجع ذلك إلى الزيادة السريعة في شعبية الحجر المصنوع هندسياً منذ استخدامه في أوائل الـ 2000. قد يكون السحار السيليسي، نتيجة للعمل مع الحجر المصنوع هندسياً، أكثر خطورة ويتطور بسرعة أكبر من السحار السيليسي الذي ينتج عن العمل مع المصادر الطبيعية للتعرض للسيليكات، كما هو الحال في صناعة المحاجر.



التمارين

يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في تقليل الأعراض مثل ضيق التنفس وتحسين قدرتك على القيام بالأنشطة اليومية. ويمكنها أيضًا تخفيف التوتر والمساعدة في التخلص من مشاعر القلق والاكتئاب. قد يكون من الصعب معرفة مقدار أو نوع التمارين الرياضية المناسبة، لذا تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الذي يقوم بمعالجتك لمعرفة ما هو مناسب لك. يمكن لأخصائي فيزيولوجي التمارين أو أخصائي العلاج الطبيعي تقديم النصيحة بشأن برنامج تمرين شخصي لك. قد تتمكن أيضًا من المشاركة في برنامج إعادة التأهيل الرئوي. إذا لم تقابل أخصائيًا صحيًا ليدعمك ببرنامج تمارين شخصية، فاطلب من فريق الرعاية الصحية المعالج أو الـ GP (طبيبك العام) أن يحيلك إليه.

الإقلاع عن تدخين السجائر والسجائر الإلكترونية



يمكن أن يؤدي التدخين إلى تفاقم السحار السيليسي ويمكن أن يسبب أيضًا أمراضًا رئوية أخرى. وإذا كنت تدخن أو تستخدم السجائر الإلكترونية، فإن الإقلاع عن التدخين أمر بالغ الأهمية لمساعدتك على تحسين صحة رئتيك. وللحصول على الدعم للإقلاع عن التدخين، تحدث إلى الـ GP (طبيبك العام) أو تواصل مع مستشار إقلاع عن التدخين أو مع خدمة على الإنترنت مثل QuitCoach.

تأكد من حصولك على أحدث التطعيمات



يمكن أن يواجه الأشخاص المصابون بالسحار السيليسي صعوبة أعلى في التعافي من أمراض الجهاز التنفسي، لذلك من المهم حماية نفسك بالتطعيمات المتاحة. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية المعالج الخاص بك حول التطعيمات المناسبة لك، بما في ذلك لقاحات الأنفلونزا و COVID-19 والالتهاب الرئوي. إذا بدأت تشعر بالإصابة بمرض تنفسي، راجع الـ GP (طبيبك العام) في أقرب وقت ممكن للإدارة والعلاج، لمنع أي تفاقم لمرضك.

اتباع اختيارات صحية



تشمل الطرق الصحية للعناية بجسمك الحفاظ على نظام غذائي صحي يحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات والحصول على الكثير من الراحة. قد تبدو الخيارات الأقل صحية، مثل التدخين أو التدخين الإلكتروني والإفراط في تناول الكحول وتعاطي المخدرات غير المشروعة، وكأنها تساعدك على التأقلم، ولكن من المرجح أنها تجعلك تشعر بالسوء في النهاية. إذا كنت منخرطًا في هذه الأنشطة، فحاول إيجاد طرق أكثر صحة للتعامل معها.

خيارات العلاج الحالية



- **الأدوية المضادة للتليف:** يمكن استخدام الأقراص المضادة للندبات لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من السحار السيليسي المتفاقم. وقد ثبت أن هذا الدواء يساعد في إبطاء معدل تفاقم أمراض الرئة في حالات الرئة الأخرى مثل التليف الرئوي المجهول السبب، ويتضمن ذلك تناول قرص مرتين يوميًا.
- **الأدوية المسكنة المستنشقة:** قد تساعد في علاج أمراض الرئة الأخرى الموجودة، مثل الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن.
- **الكورتيكوستيرويدات المستنشقة:** قد تساعد في علاج أمراض الرئة الأخرى الموجودة.

تشخيص

إذا كانت صحتك معرضة لخطر كبير بسبب التعرض لغبار السيليكيا في مكان العمل، فيجب على صاحب العمل أن يرتب لك ما يلزم للخضوع للمراقبة الصحية ويدفع لك التكاليف المرتبطة بها. تتضمن المراقبة الصحية فحوصات دورية من قبل طبيب معتمد لمراقبة أي تغييرات محتملة في صحتك بسبب تعرضك لعوامل خطرة، مثل غبار السيليكيا في مكان العمل. تعتبر المراقبة الصحية مهمة، لا سيما كوسيلة للتعرف على العمال المصابين بالسحار السيليسي الذين لا تظهر عليهم أعراض في كثير من الأحيان، وتوفير الإدارة المناسبة لهم. إذا تم تحديد التغييرات أثناء المراقبة الصحية، فيجب إحالتك إلى طبيب الجهاز التنفسي لإجراء مزيد من الاستقصاء وتأكيد التشخيص.

إذا لم تعد تعمل أو تشارك في المراقبة الخاصة بالصحة في مكان العمل، فإن الخطوة الأولى لتشخيص السحار السيليسي هي مناقشة تجربتها مع الـ GP (طبيبك العام) حول تاريخ عملك، والتعرض المعروف والأعراض (إن وُجدت). لتأكيد التشخيص، ستحتاج على الأرجح إلى إحالة إلى طبيب الجهاز التنفسي.

التنبؤ بمسار المرض

يتطور السحار السيليسي بشكل كبير، ويرتبط عادة بمستوى التعرض لغبار السيليكيا ويتأثر بالعديد من العوامل الفردية الأخرى، مثل تاريخ التدخين. من الأفضل تقديم المعلومات حول تشخيص حالتك من قبل طبيب الجهاز التنفسي المعالج. سيقومون بمراقبتك بمرور الوقت وسيكونون قادرين على تحديد تطور مرضك من خلال الفحوصات المنتظمة.

إنّ تجنّب المزيد من التعرض لغبار السيليكيا هو أفضل طريقة لتقليل خطر حدوث المزيد من الضرر لرئتيك. وفي بعض الظروف، قد يعني هذا تغيير وظيفتك أو ترك المهنة بالكامل. يعتبر هذا قرارًا صعبًا ومعقدًا ويجب مناقشته مع فريق الرعاية الصحية المعالج الخاص بك.

الإدارة

لا يوجد حاليًا أي علاج يعكس السحار السيليسي. ومع ذلك، هناك خيارات الإدارة والعلاج متاحة والتي قد تبطئ تطور المرض ويمكن أن تساعد أيضًا في تقليل الأعراض. تعتمد إدارة السحار السيليسي على الظروف الفردية لكل شخص. سيعمل فريق الرعاية الصحية المعالج معك لتحديد الخيارات الأكثر ملاءمة لك.

خيارات الإدارة

الوصول إلى دعم الصحة العقلية



يمكن أن يؤثر التعايش مع السحار السيليسي بشكل كبير على صحتك العقلية ورفاهيتك العاطفية. يعتبر الحصول على الدعم لصحتك العقلية جزءًا مهمًا من إدارة مرضك. سواء كان صديقًا موثوقًا به أو أحد أفراد العائلة أو متخصصًا في الرعاية الصحية العقلية مثل الأخصائي النفسي أو العامل اجتماعي أو منظمة للصحة العقلية مثل Beyond Blue، فإن التحدث عمّا تشعر به والتعبير عن مخاوفك واهتماماتك يمكن أن يساعدك.

غسل الرئة بالكامل



وجود تشخيص بالسحار السيلييسي. إنَّ توصية الطبيب بترك مكان العمل يجب فقط الالتزام بها إذا كان من المحتمل أن يؤدي البقاء في تلك الوظيفة إلى زيادة خطر تفاقم السحار السيلييسي لديك، أو إذا لم تعد لديك القدرة البدنية على القيام بالعمل. إذا حصلت على توصية بتغيير وظيفتك، فإن العثور على عمل بديل مناسب قد يكون جزءاً مهماً من إدارة السحار السيلييسي لديك. ويوصى بمناقشة خدمات إعادة التأهيل المهني وإعادة التدريب مع فريق الرعاية الصحية المعالج الخاص بك، جنباً إلى جنب مع أي شخص آخر مشارك في إدارتك مثل شركة تأمين تعويضات العمال، لمساعدتك في هذا الإجراء. سوف تحتاج إلى مراقبة مستمرة من قبل طبيب الجهاز التنفسي إذا تقرر أنه يمكنك البقاء في وظيفتك أو إذا كنت بحاجة إلى ترك وظيفتك.

هذا ليس علاجاً متاحاً أو موصى به لجميع حالات السحار السيلييسي وسيعتمد على الظروف الفردية، مثل مرحلة المرض ونوعه وتطوره. قد يفكر طبيب الجهاز التنفسي المعالج في ما إذا كان هذا خياراً علاجياً ممكناً بالنسبة لك - سيتطلب الأمر الإحالة إلى مركز متخصص يتمتع بالخبرة في هذا الإجراء. يتضمن هذا الإجراء تحديراً عامّاً وتدقيق عدة لترات من محلول الماء المالح عبر كل رئة بهدف "غسل" بلورات السيليكا الضارة.

العلاج بالأكسجين



يمكن وصف العلاج بالأكسجين من قبل الـ GP (طبيبك العام) أو طبيب الجهاز التنفسي إذا كان لديك انخفاض في مستويات الأكسجين في الدم. يمكن أن يساعد في علاج ضيق التنفس ويساعدك على البقاء نشطاً. ويستخدم بعض الأشخاص الأكسجين فقط عند المشي أو ممارسة الرياضة؛ قد يحتاج الآخرون إلى استخدامه طوال الليل أو بشكل مستمر.

زرع الرئة



إن زراعة الرئة ليست شائعة وقد يناقشها طبيب الجهاز التنفسي الخاص بك بناءً على ظروفك الفردية.

التجارب السريرية



قد تكون التجارب السريرية خياراً لبعض الأشخاص المصابين بالسحار السيلييسي. اسأل طبيب الجهاز التنفسي المعالج إذا كانت هناك أي تجارب سريرية قد تكون متاحة لك للمشاركة فيها.

استشارات قانونية ومالية

غالبًا ما تشكل الخسارة المالية الناجمة عن التغييرات في العمل تحدياً حقيقياً للأشخاص الذين يعانون من السحار السيلييسي. وإذا كنت تنوي تقديم طلب تعويض العمال، فيجب عليك القيام بذلك في أقرب وقت ممكن بعد تشخيص إصابتك، حيث قد يتم تطبيق حدود زمنية بشأنها في معظم الولايات والأقاليم الأسترالية. تساعدك برامج التعويض، والتي تختلف أيضاً في كل ولاية وإقليم، في تغطية النفقات الطبية أو تغطية خسارة الدخل أو تعويضك عن الألم والمعاناة. ولمزيد من المعلومات حول التعويضات، قم بالاطلاع على **Occupational Lung Disease and Compensation fact sheet** (صحيفة حقائق أمراض الرئة المهنية والتعويضات) الصادرة عن Lung Foundation Australia.

العمل بعد تشخيص السحار السيلييسي

العمل هو جزء مهم من الحياة بالنسبة لمعظم الناس. ستكون العودة إلى العمل مع السحار السيلييسي مختلفة عن ترتيبات العودة إلى أنواع العمل الأخرى. يمكن لطبيب الجهاز التنفسي المعالج وفريق الرعاية الصحية تقديم النصيحة حول أداء العمل مع

بعض النظر عما إذا كنت اخترت الحصول على تعويض أم لا، فمن المستحسن أن تحصل على مشورة قانونية ومالية مستقلة، للتأكد من إدارة مستقبلك المالي بأفضل طريقة ممكنة.

لمزيد من المعلومات والدعم

خدمات Lung Foundation Australia

- فريق المعلومات والدعم
- مصادر المعلومات عن أمراض الرئة
- ندوات تثقيفية عبر الإنترنت
- ممرضة دعم السحار السيلييسي والعاملة الاجتماعية
- مجموعات الدعم
- تواصل من نظير إلى نظير
- الإحالة إلى برامج إعادة التأهيل الرئوي وتمارين الرئتين

روابط خارجية

- Silicosis Support Network (شبكة الدعم الخاص بالسحار السيلييسي) silicosisupport.org.au
- Safe Work Australia safeworkaustralia.gov.au
- European Lung Foundation /europeanlung.org/en
- Health and Safety Executive (المسؤول التنفيذي للصحة والسلامة) hse.gov.uk

enquiries@lungfoundation.com.au | رقم الاتصال المجاني 1800 654 301 | Lungfoundation.com.au

ملاحظة للقارئ: المقصود من هذه المعلومات أن تكون دليلاً عاماً فقط وليس المقصود منها أو ضمناً أن تكون بديلاً عن المشورة الطبية المتخصصة أو العلاج في حين يتم بذل كل العناية لضمان الدقة في وقت النشر. فإن Lung Foundation Australia وأعضاؤها تخلي أي مسؤولية عن أي إصابة أو خسارة أو ضرر يحدث نتيجة لاستخدام المعلومات المقدمة أو الاعتماد عليها. استشر طبيبك دائماً بشأن الأمور التي تؤثر على صحتك.

التعايش مع السحار السيلييسي.

العربية | Arabic

تاريخ النشر: أكتوبر/تشرين الأول 2023