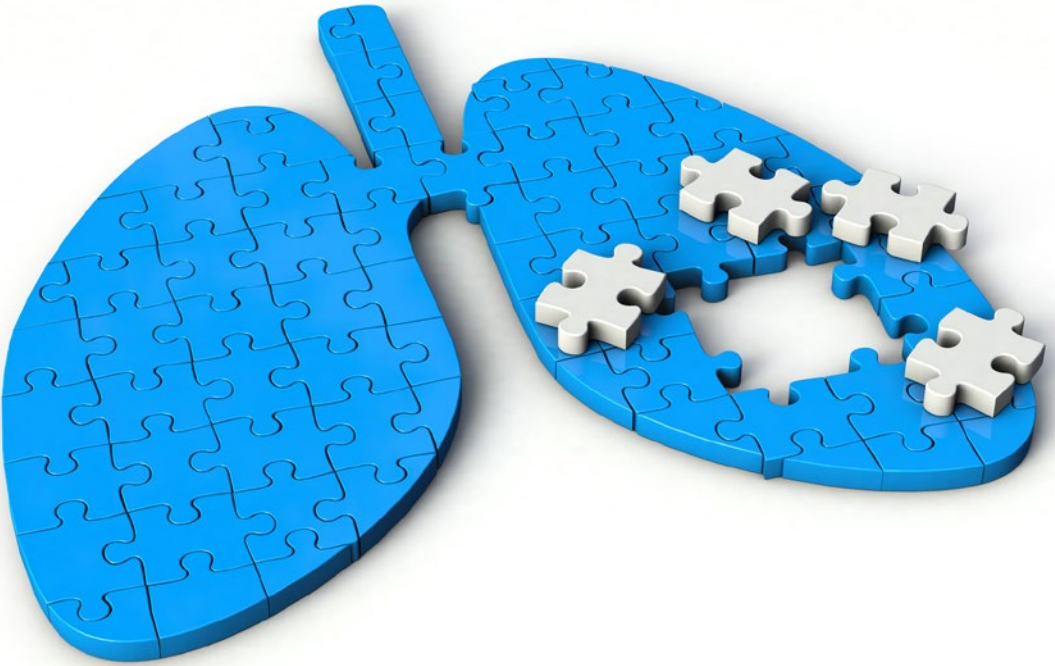


# علاج وإدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن

العثور على ما يناسبك



**COPD**  
FOUNDATION®

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.

## قائمة المحتويات

1	ما هو مرض الانسداد الرئوي المزمن؟ .....
1	الأدوية الخاصة بالأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن ١ .....
5	معرفة جرعة الدواء المناسبة .....
5	أجهزة توصيل الأدوية .....
9	العلاج بالأكسجين .....
9	التهوية بالضغط الإيجابي .....
11	الإجراءات الطبية والجراحية لعلاج مرض الانسداد الرئوي المزمن .....
12	إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك: إعادة التأهيل الرئوي .....
13	إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك: تسليك مجرى الهواء .....
14	العوامل البيئية التي تؤثر على مرض الانسداد الرئوي المزمن .....
15	الحالات التي تؤثر على إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لدي .....
19	العادات الصحية لإدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن .....
21	موارد إضافية: المواقع الإلكترونية والمجموعات الاجتماعية .....
21	الملاحظات .....
22	موارد إضافية: بطاقة المحفظة .....
24	خطة عمل مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بي .....

AstraZeneca

هذه الترجمة لدليل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن من أجل حياة أفضل»  
تمت برعاية AstraZeneca.





## ما هو مرض الانسداد الرئوي المزمن؟

مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) هو حالة رئوية قابلة للعلاج. عند الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، قد تواجه أعراضًا مثل الأزيز والسعال بمخاط أو بدون وضيق الصدر وانخفاض مستويات الأكسجين. قد يكون التعايش مع مرض الانسداد الرئوي المزمن أمرًا صعبًا، ولكن مع خطة العلاج والإدارة الصحيحة، يمكنك أن تعيش حياة أكثر صحة وسعادة.

مرض الانسداد الرئوي المزمن غير قابل للشفاء حاليًا، لكن مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن تعمل على ذلك

## الأدوية الخاصة بالأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن

قد يصف مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أدوية لعلاج مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك. يمكن أن تكون هذه الأدوية في شكل أجهزة استنشاق أو أقراص أو بخاخات. هناك العديد من خيارات العلاج المختلفة. وتتضمن بعض الأنواع الشائعة:

**موسعات الشعب الهوائية قصيرة المفعول:** يتم إعطاء هذه الأدوية من خلال جهاز استنشاق أو بخاخة ويتم استنشاقها في الرئتين. تعمل موسعات الشعب الهوائية قصيرة المفعول عن طريق إرخاء عضلات رئتيك وتساعدك على التنفس بسهولة. تعمل هذه الأدوية بسرعة كبيرة لتخفيف ضيق التنفس.

**موسعات الشعب الهوائية طويلة المفعول:** يتم إعطاء هذه الأدوية من خلال جهاز استنشاق ويتم استنشاقها في الرئتين. تشبه موسعات الشعب الهوائية قصيرة المفعول لأنها تعمل على إرخاء العضلات المحيطة بمجرى التنفس في رئتيك، مما يساعد على تخفيف ضيق التنفس. لا تعمل موسعات الشعب الهوائية طويلة المفعول سريعًا. يجب استخدامها على أساس يومي، مرة أو مرتين كل يوم حسب التوجيهات، للمساعدة في منع أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن.

**لمقدم الرعاية:** من المفيد الحصول على نسخة من قائمة الأدوية الخاصة بأحبائك لحالات الطوارئ. قم بتضمين معلومات مثل الاسم والجرعة والوقت من اليوم الذي يجب تناولها فيه وتفاصيل مهمة أخرى. يمكنك العثور على مثال على بطاقة محفظة الأدوية في الصفحة ٢٢ من هذا الكتيب.

**الكورتيكوستيرويدات المستنشقة:** يتم إعطاء هذه الأدوية من خلال جهاز استنشاق أو بخاخة ويتم استنشاقها في الرئتين. تعمل الكورتيكوستيرويدات المستنشقة عن طريق تقليل الالتهاب في الرئتين. لا تعمل هذه الأدوية سريعًا. يجب أن تؤخذ كل يوم، مرة أو مرتين في اليوم، حسب التوجيهات. قد لا تشعر باختلاف في أعراضك حتى تستخدمها لعدة أيام أو أسابيع.

**الكورتيكوستيرويدات الجهازية:** يتم تناول هذه الأدوية عن طريق الفم في شكل أقراص أو من خلال خط تسريب في ذراعك أو يدك أو أي جزء آخر من (IV) وريدي جسمك. تستخدم هذه الأدوية لتقليل التورم في رئتيك. يتم استخدامها لفترات قصيرة من الوقت أثناء النوبات الإحتدامية لمرض الانسداد الرئوي المزمن (تفاقم المرض).

**المضادات الحيوية:** يتم تناول هذه الأدوية عن طريق الفم في شكل أقراص أو من خلال خط تسريب في ذراعك أو يدك أو أي (IV) تسريب وريدي جزء آخر من جسمك. تستخدم هذه الأدوية لعلاج الالتهابات التي تسببها البكتيريا. ولا تُستخدم للأمراض الفيروسية.

احرص على إعادة تعبئة أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بك حتى لا تنفذ منك.  
من المفيد إعادة تعبئتها قبل أيام قليلة من احتياجك إليها.

## التغلب على التحديات المتعلقة بالأدوية

قد تواجه في بعض الأحيان تحديات مع أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بك. فلنتحدث عن بعض التحديات الأكثر شيوعاً:

### الآثار الجانبية

إذا عانيت من آثار جانبية لأدويةك، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. قد تسبب لك بعض الأدوية، مثل موسعات الشعب الهوائية، الشعور بالتوتر أو العصبية أو الارتعاش. يمكن أن تسبب الكورتيكوستيرويدات المستنشقة القلاع أو عدوى فطرية في فمك أو حلقك.

من المهم غسل فمك بالماء والغرغرة بعد كل جرعة من دواء الكورتيكوستيرويد المستنشق. يمكن أن يساعد هذا في منع حدوث عدوى فطرية في فمك.



إذا استمرت الآثار الجانبية، فاستشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للتوجيه.



قد يقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بتغيير جرعة الدواء أو نوعه أو جهاز تناوله للمساعدة في تقليل الآثار الجانبية. قد يصف أيضاً الأدوية المضادة للفطريات إذا كنت مصاباً بقلاع في الفم نتيجة استخدام الكورتيكوستيرويدات المستنشقة.

## تذكر أن تأخذ أدويةك كل يوم

إن استخدام أدويةك اليومية بشكل منتظم دون تخطي الجرعات هو أفضل طريقة للبقاء بصحة جيدة. قد يكون من الصعب تذكر تناول أدويةك، ولكن هناك استراتيجيات يمكن أن تساعدك مثل:

- ترك أدويةك على الطاولة المجاورة لسريرك
- ضبط تذكيرات على هاتفك الذكي أو التقويم
- تنزيل نسخة مجانية من «خطة عمل مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بي» من الرابط [copdf.co/my-copd-action-plan](https://copdf.co/my-copd-action-plan)

يمكن أن تساعدك «خطة عمل مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بي» في تتبع أدويةك وأعراضك وإخبارك بوقت الحاجة لاتخاذ إجراء لتجنب تفاقم المرض. املاً الخطة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك واحتفظ بها في متناول يديك. اتبع خطة العمل الخاصة بك لمرض الانسداد الرئوي المزمن كل يوم، في أيام استقرار الحالة واحتدامها. تعرف على مزيد من المعلومات حول تجنب تفاقم المرض في «دليل تفاقم المرض الخاص بمؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن» من خلال [copdf.co/guides](https://copdf.co/guides).

**لمقدم الرعاية:** إذا كان أحد أحبائك يواجه صعوبة في تذكر تناول أدويته، ضع خطة معاً لمساعدته على التذكر. قد يكون من المفيد أن تتفقد حال الشخص العزيز عليك بشكل منتظم للتأكد من أنه يتناول أدويته في الوقت المحدد وبشكل صحيح، ولتحديد أي مشاكل قد تنشأ.



## معرفة جرعة الدواء المناسبة

تُستخدم أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن لتحسين الأعراض، ولكن لا يصلح كل دواء لجميع المرضى. إذا استخدمت أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بك لبضعة أسابيع ولم تشعر بتحسن، أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يحتاج بعض الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن إلى تناول أدوية مختلفة في أوقات مختلفة من العام. على سبيل المثال، إذا لاحظت أن أعراضك تزداد سوءًا مع الطقس الحار الرطب، فقد يقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بتغيير الدواء أو الجرعة. من الطبيعي أن تتغير قائمة أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بك في بعض الأحيان.



## أجهزة تناول الدواء

يجب تناول جميع الأدوية بشكل صحيح لتقليل الأعراض لديك وتحسين تنفسك. من المهم معرفة الطريقة الصحيحة لاستخدام أجهزة الاستنشاق والردّاذ. فلنتحدث عن الأنواع المختلفة وكيفية استخدامها بشكل صحيح.

## أنواع أجهزة الاستنشاق

**أجهزة الاستنشاق بالجرعات المقننة (MDIs):** تشبه أجهزة الاستنشاق هذه بعضها البعض ولكنها تستخدم أحيانًا بشكل مختلف. على سبيل المثال، يطلق العديد من أجهزة الاستنشاق هذه "نفثة" من الدواء عندما تضغط على العلبة من أسفل. يتم تشغيل أجهزة الاستنشاق بالجرعات المقننة الأخرى عن طريق الاستنشاق. وهذا يعني أنها لا تطلق النفثة حتى تستنشقها. يجب استخدام العديد من أجهزة الاستنشاق بالجرعات المقننة مع مَبعاد أو حجرة تثبيت. يساعد المَبعاد على الاحتفاظ بنفثة الدواء أثناء استنشاقه ببطء. يساعد هذا على تعميق إيصال الدواء إلى رئتيك. اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كنت بحاجة إلى استخدام مَبعاد مع جهاز الاستنشاق الخاص بك.



**أجهزة استنشاق الرذاذ الدقيق (SMIs):** تطلق أجهزة استنشاق الرذاذ الدقيق نفثة دواء مثل أجهزة الاستنشاق بالجرعات المقننة ولكن الدواء يخرج من جهاز الاستنشاق ببطء أكبر. عند استخدام جهاز استنشاق الرذاذ الدقيق، يجب أن تستنشق ببطء وبعمق.



**أجهزة الاستنشاق بالمسحوق الجاف (DPIs):** لا تطلق أجهزة الاستنشاق بالمسحوق الجاف نفثة دواء مثل أجهزة الاستنشاق بالجرعات المقننة. وإنما يكون الدواء موجود داخل جهاز الاستنشاق بالمسحوق الجاف عبارة عن مسحوق ناعم. عند استخدام جهاز الاستنشاق بالمسحوق الجاف، يجب أن تتنفس بقوة وثبات.



## التغلب على تحديات أجهزة تناول الدواء

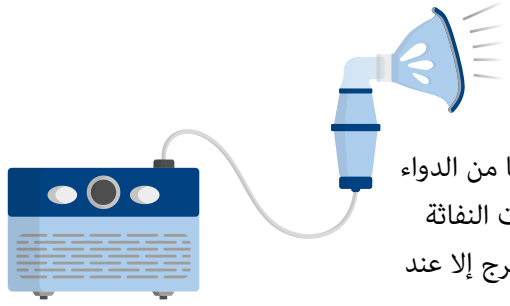
قد يستغرق العثور على جهاز تناول المناسب لدوائك بعض الوقت. قد تجد أن جهازاً معيناً مريباً أو يصعب استخدامه (على سبيل المثال، قد يواجه الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل صعوبة في الضغط على أجهزة الاستنشاق بالجرعات المقننة لإطلاق نفثة الدواء). قد يقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بتغيير دوائك إلى نوع مختلف من أجهزة الاستنشاق أو علاج البخاخات يسهل استخدامه.

يُعد تغيير العلاج والأدوية جزءاً طبيعياً من علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن. لا تنزعج إذا اقترح مقدم الرعاية الصحية تغيير أدويةك أو أجهزة تناولها. في بعض الأحيان، تحتاج فقط إلى إجراء تغيير حتى تتمكن من إدارة أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك بشكل أفضل. إذا واجهت صعوبة فيما يخص أدويةك، لأي سبب، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. فأنتم شريكان في عملية رعايتك.

## أنواع أجهزة البخاخات

في حين أن العديد من أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن متوفرة في شكل أجهزة استنشاق، تتوفر بعضها أيضاً كعلاجات بخاخات. تحتاج إلى وصفة طبية لشراء بخاخة من شركات الرعاية المنزلية والصيدليات.

هناك العديد من الأنواع المختلفة من أجهزة البخاخات المخصصة للاستخدام في المنزل. وتتضمن الأنواع الأكثر شيوعاً:



**النفائثة:** ينتج هذا النوع من البخاخات رذاذاً دقيقاً من الدواء بمساعدة ضغط هواء. يتم تشغيل بعض البخاخات النفائثة عن طريق الاستنشاق. ويعني هذا أن الرذاذ لا يخرج إلا عند الاستنشاق.



**فوق الصوتية:** ينتج هذا النوع من البخاخات رذاذاً دقيقاً من الدواء باستخدام الموجات فوق الصوتية.



**شبكة الاهتزاز:** هذا النوع من أجهزة البخاخات محمول. يمكنك أخذ هذه البخاخات المحمولة معك أثناء السفر. لا يمكن استخدام بعض الأدوية مع البخاخات بتقنية شبكة الاهتزاز.

راجع إرشادات الشركة المصنعة للتأكد من أنك تستخدم البخاخة بشكل صحيح. يمكنك معرفة المزيد حول الأنواع المختلفة لأجهزة الاستنشاق والبخاخات ومعرفة كيفية استخدامها بشكل صحيح في سلسلة مقاطع الفيديو التعليمية لمؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن من خلال <https://copdf.co/videos>.

يمكن لبعض البخاخات الاتصال بهاتف ذكي أو أي جهاز آخر. يمكن لهذه «البخاخات الذكية» مراقبة علاجك وتذكيرك بتناول علاجاتك والمزيد.



## (الضغط الإيجابي ثنائي المستوى في مجرى التنفس) التهوية ثنائية المستوى

تقوم هذه المعالجة، مثل الضغط الإيجابي المستمر في مجرى التنفس، بإيصال الضغط إلى رئتيك من خلال قناع مناسب ومريح. ولكن توفر التهوية ثنائية المستوى مستويين مختلفين من الضغط، بينما يوفر الضغط الإيجابي المستمر في مجرى التنفس مستوى واحدًا فقط. يمكن استخدام التهوية ثنائية المستوى أثناء نوبات تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن للمساعدة في تحسين تنفسك وتقليل مستويات ثاني أكسيد الكربون في دمك. يمكن استخدام التهوية ثنائية المستوى والضغط الإيجابي المستمر في مجرى التنفس مع العلاج بالأكسجين أو بدونه.

## التهوية غير الغازية (NIV)

في التهوية غير الغازية، تساعدك الآلة على التنفس عن طريق توصيل الهواء والأكسجين إلى رئتيك من خلال قناع محكم. غالبًا ما يتم استخدام التهوية غير الغازية مؤقتًا إذا كنت تتنفس بصعوبة كبيرة. وهي تختلف عن الضغط الإيجابي المستمر في مجرى التنفس والتهوية ثنائية المستوى لأنها تتولى مهمة التنفس عنك. تضمن لك الحصول على أنفاس عميقة بما يكفي لاستنشاق الأكسجين وزفر ثاني أكسيد الكربون.

## العلاج بالأكسجين

قد يعاني بعض الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن من انخفاض مستويات الأكسجين ويحتاجون إلى استخدام أكسجين تكميلي (إضافي). يستخدم البعض العلاج بالأكسجين طوال الوقت بينما يستخدمه الآخرون فقط أثناء النوم أو عند القيام بأنشطة معينة.

إذا كنت بحاجة إلى العلاج بالأكسجين، فسيعمل مقدم الرعاية الصحية معك لتحديد نوع جهاز إيصال الأكسجين الأفضل لك. لمعرفة المزيد حول الأكسجين التكميلي، بما في ذلك أجهزة إيصال ونصائح الأمان والمزيد، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن على

[copdf.co/oxygen-therapy](http://copdf.co/oxygen-therapy).

## التهوية بالضغط الإيجابي

إذا كنت لا تتنفس جيدًا بما يكفي لدعم احتياجات جسمك، أو إذا كنت تعاني من حالات أخرى مثل انقطاع النفس الانسدادي النومي، فقد يكون من الضروري استخدام التهوية بالضغط الإيجابي. دعنا نتعرف على الأنواع المختلفة.

## الضغط الإيجابي المستمر في مجرى التنفس (CPAP)

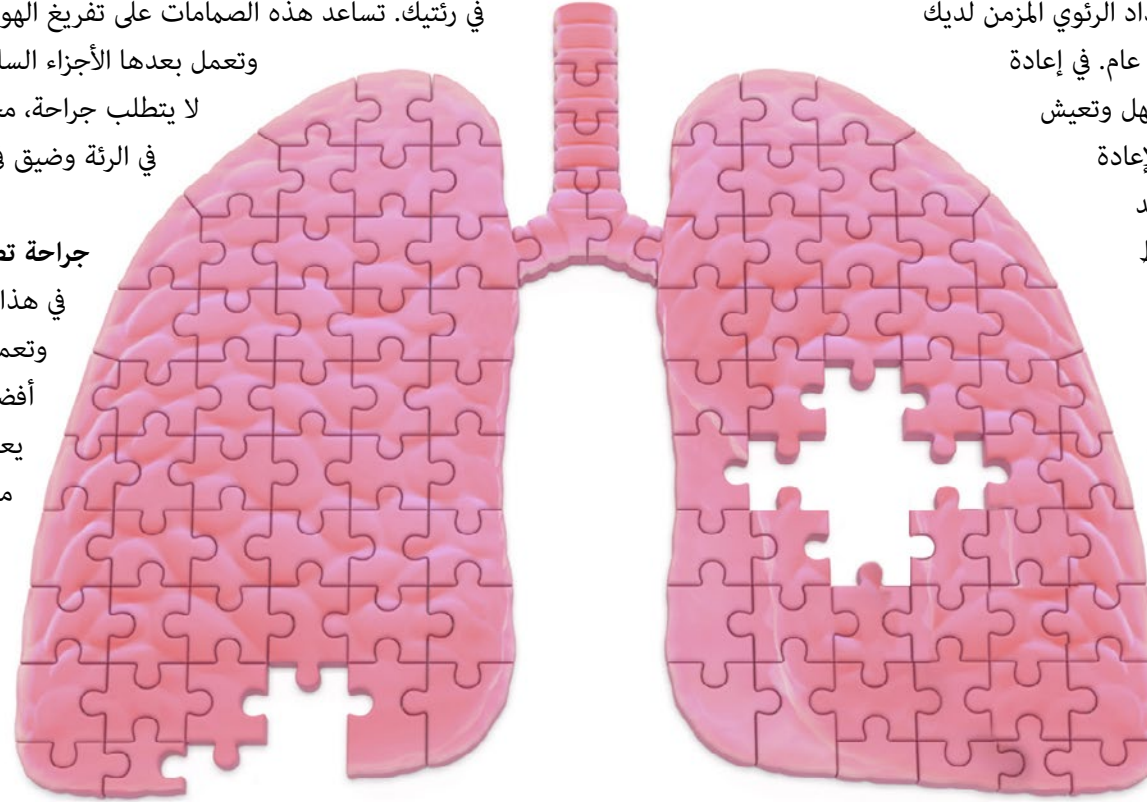
في هذه المعالجة، تقوم الآلة بإيصال الضغط إلى رئتيك من خلال قناع يوضع على وجهك أو أنفك بشكل ملائم ومريح. يساعد الضغط الإيجابي المستمر في مجرى التنفس على تضخيم رئتيك وتقليل عمل التنفس الذي تقوم به. عادةً ما يستخدم الضغط الإيجابي المستمر في مجرى التنفس في علاج انقطاع النفس الانسدادي النومي، وهو حالة شائعة لدى الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يمكن استخدام الضغط الإيجابي المستمر في مجرى التنفس أثناء النهار أو في الليل.

**لمقدم الرعاية:** إذا كان الشخص العزيز عليك يواجه صعوبة في استخدام قناع التهوية بالضغط الإيجابي، فحاول أولاً مساعدته في ضبط القناع بطريقة ملائمة. إذا لم يساعد ضبط القناع، فيمكن للشخص العزيز عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية التابع له. قد تكون هناك أنواع أخرى من الأقنعة تناسبه بشكل أكثر راحة.

## إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن: إعادة التأهيل الرئوي

يمكن للعديد من الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن الاستفادة من برنامج إعادة التأهيل الرئوي. إن إعادة التأهيل الرئوي عبارة عن برنامج صحي يتضمن التمارين والتثقيف والدعم الاجتماعي للمساعدة في تحسين أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك.

سوف تتعلم هنا كيفية إدارة أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك بشكل أفضل وتحسين قدرتك على التحمل بشكل عام. في إعادة التأهيل الرئوي، ستصبح أقوى وتتنفس بشكل أسهل وتعيش حياة أكثر صحة. وكما ذكر أحد المشاركين، «كان لإعادة التأهيل الرئوي التأثير الأكثر أهمية على حياتي. لقد انتقلت من الجلوس على أريكتي في انتظار التقاط أنفاسي الأخيرة إلى المشي لمدة ٣٠ دقيقة»



## الإجراءات الطبية والجراحية لعلاج مرض الانسداد الرئوي المزمن

هناك إجراءات طبية يمكن أن تساعد الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن مثل:

### تصغير حجم الرئة بمنظار القصبات (BLVR):

في هذا الإجراء، يتم استخدام جهاز طبي يسمى منظار القصبات لوضع صمامات أحادية الاتجاه في رئتيك. تساعد هذه الصمامات على تفريغ الهواء من أجزاء رئتيك التي لا تعمل بشكل جيد. وتعمل بعدها الأجزاء السليمة من رئتيك بشكل أفضل. هذا الإجراء، الذي لا يتطلب جراحة، مخصص للأشخاص الذين يعانون من انتفاخ حاد في الرئة وضيق في التنفس مما يؤثر على جودة حياتهم.

### جراحة تصغير حجم الرئة (LVRS):

في هذا الإجراء، تتم إزالة الأجزاء التالفة من رئتيك. وتعمل بعدها الأجزاء السليمة من رئتيك بشكل أفضل. هذه الجراحة مفيدة لبعض الأشخاص الذين يعانون من انتفاخ الرئة والذين لا يريحهم علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن التقليدي.

### عملية زرع الرئة:

في هذا الإجراء، يتم استبدال الرئتين التالفتين بشدة برئتين سليمتين من متبرع بالأعضاء. تُستخدم هذه الجراحة لبعض الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن والذين يعانون من أضرار جسيمة في رئتيهم.

يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إخبارك ما إذا كان أي من هذه الإجراءات مناسبًا لك.

**لمقدم الرعاية:** إذا خضع الشخص العزيز عليك لإجراءات طبية أو جراحات لعلاج مرض الانسداد الرئوي المزمن، فقد يحتاج إلى مساعدة إضافية في المنزل. ساعده في الاستعداد لهذه التغييرات قبل إجرائها، حتى يكون تعافيه أسهل.

يمكنك معرفة المزيد حول برامج إعادة التأهيل الرئوي على الموقع الإلكتروني للمؤسسة على <http://copdf.co/PulmonaryRehab> أو الموقع الإلكتروني لمؤسسة CIRCLES على <https://copdf.co/circles>





## إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك: تسليك مجرى الهواء

يعاني العديد من المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن من السعال المصاحب بالمخاط. يصعب في بعض الأحيان إخراج المخاط من رئتيك. يمكن أن تساعد تمارين وأجهزة تسليك مجرى الهواء في تفتيت المخاط في رئتيك، حتى يسهل إخراجها عن طريق السعال. تتضمن بعض طرق وأجهزة تسليك مجرى الهواء الشائعة ما يلي:

**العلاج بالضغط الزفيري الإيجابي (PEP):** في هذا العلاج، تقوم بالزفير في جهاز صغير محمول باليد يهتز أثناء الزفير. تساعد هذه الذبذبات في تفتيت المخاط في رئتيك. في حين أن العديد من الأشخاص يجدون أن هذه الأجهزة مفيدة، فقد يكون من الصعب جدًا استخدامها أثناء نوبة تفاقم. إذا وجدت أن جهاز العلاج بالضغط الزفيري الإيجابي الخاص بك يصعب التنفس فيه، أو إذا كان يجعلك تشعر بضيق في التنفس، فتوقف عن استخدامه واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

**السعال بإخراج الهواء:** يمكن أن تساعدك تقنية السعال هذه على السعال بشكل أكثر فعالية. للسعال بإخراج الهواء، تأخذ أنفاسًا عميقة وتسعل باستخدام عضلات بطنك. يبدو السعال بإخراج الهواء وكأنك تصدر أصوات «ها ها ها». يمكن أن يكون السعال بإخراج الهواء أكثر فاعلية إذا أخذت أنفاسًا بطيئة وعميقة قبل محاولة السعال.

**لمقدم الرعاية:** إذا كان الشخص العزيز عليك يعاني من صعوبة في إخراج المخاط، فيمكنك المساعدة عن طريق النقر بلطف على صدره وأعلى ظهره بتجويد راحة اليد. يمكن أن يساعد ذلك في تفتيت المخاط حتى يتمكن من السعال بسهولة أكبر.

## العوامل البيئية التي تؤثر على مرض الانسداد الرئوي المزمن

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على كيفية إدارة أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك. في كثير من الأحيان، يمكن أن تتسبب التغيرات البيئية في تفاقم أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك. تتضمن هذه العوامل البيئية:

**التدخين والتدخين السلبي:** يمكن أن يؤدي جميع أنواع الدخان إلى تفاقم أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك. لا تسمح للآخرين بالتدخين في محيطك، وأبق نوافذك مغلقة في حالة كان جيرانك يقومون بحرق أوراق أو خشب أو غير ذلك من نفايات الفناء. إذا كنت تدخن، فضع خطة للإقلاع عن التدخين. قد يستغرق الإقلاع عن التدخين عدة محاولات. تعرف على المزيد من منشور «تأثير التدخين» الخاص بالمؤسسة من خلال <https://copdf.co/3qr6ZxB>.

**الطقس:** يمكن أن تؤثر تغيرات الطقس ودرجات الحرارة القصوى على مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك. تجنب قضاء الوقت في الخارج خلال الأيام الحارة الرطبة. يمكن أن يؤثر الطقس البارد على تنفسك أيضًا. ضع في اعتبارك ارتداء وشاح أو قناع على وجهك عندما تكون بالخارج في الشتاء.

**تلوث الهواء:** يمكن أن تؤثر عوامل مثل الأوزون وتلوث الهواء على جودة الهواء وتجعل أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن أسوأ. غالبًا ما يتضمن تقرير الطقس المحلي جودة الهواء في منطقتك. يمكنك أيضًا العثور على هذه المعلومات في تطبيقات الطقس للهواتف الذكية. إذا كنت تتنقل بالسيارة، فتجنب حركة المرور في ساعة الذروة والطرق السريعة المزدحمة. احتفظ بنوافذ منزلك وسيارتك مغلقة في أوقات التلوث الشديد واستخدم مكيف هواء أو منظم هواء إذا كان لديك واحد.

**لمقدم الرعاية:** من المهم مساعدة الشخص العزيز عليك على تجنب الدخان والمهيجات التي يمكن أن تجعل مرض الانسداد الرئوي المزمن لديه أسوأ. إذا كنت مدخنًا، فلا تدخن بالقرب من الشخص العزيز عليك.



## الحالات التي تؤثر على إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك

التغيرات البيئية ليست العوامل الوحيدة التي يمكن أن تؤثر على مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك. يمكن لبعض الحالات الصحية أن تصعب إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك. دعونا نتعرف على المزيد حول هذه الحالات وكيف يمكن أن تؤثر على مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك.

### الحالات الطبية والأمراض المصاحبة

غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن من حالات صحية أخرى يمكن أن تؤثر على تنفسهم. تسمى هذه الحالات بالأمراض المصاحبة. تتضمن بعض الأمراض المصاحبة الشائعة لمرض الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:

يحدث رد الفعل التحسسي عندما يبالغ جسمك في رد فعله تجاه: أنواع الحساسية المواد الموجودة في البيئة. يستجيب جسمك عن طريق حدوث التهاب وحكة في العين وسيلان في الأنف وأعراض أخرى. إذا لم يتم التحكم في الحساسية الموسمية، فقد تؤدي إلى تفاقم أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك.

لمقدم الرعاية: إذا كان الشخص العزيز عليك يشخر أو يتنفس بصوت عالٍ أثناء النوم أو يبدو وكأنه يتوقف عن التنفس أثناء النوم، فيجب أن يفحصه مقدم رعاية صحية. في كثير من الأحيان، سيكون شريك(ة) الحياة أو الزوج(ة) أول من يلاحظ وجود مشكلة نوم محتملة لدى الشخص العزيز عليه.

انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم (OSA): ينسد مجرى الهواء أثناء النوم في هذه الحالة. قد تستيقظ وأنت تعاني من الصداع، أو تشعر بالنعاس أثناء النهار، أو تشخر بصوت عالٍ. قد يقترح مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إجراء اختبار دراسة نوم حيث يتم مراقبة تنفسك أثناء النوم. إذا أظهر الاختبار أنك تعاني من انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، فقد تحتاج إلى استخدام جهاز الضغط الإيجابي المستمر في مجرى التنفس أثناء النوم. يمكن أن يسبب انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم آثارًا صحية خطيرة إذا لم يتم علاجه.

مرض الارتجاع المعدي المريئي (GERD): في هذه الحالة، يتدفق الحمض الموجود في معدتك للخلف إلى المريء، مما يتسبب في حرقة المعدة أو عسر الهضم أو غيرها من الأعراض المرتبطة بالمعدة. يمكن أن يؤثر مرض الارتجاع المعدي المريئي على مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك لأن الأحماض الموجودة في معدتك تهيج الرئتين. ويسبب هذا المزيد من نوبات مرض الانسداد الرئوي المزمن.



## الحالات الطبية والأمراض المصاحبة

**داء السكري:** في هذه الحالة، يكون لدى جسمك مستويات غير طبيعية من السكر في دمك. يمكن أن يسبب السكر الزائد في مجرى الدم آثارًا صحية خطيرة وتلفًا لأعضائك. في كثير من الأحيان، لا تظهر أعراض على مرضى السكري. احرص على إكمال الفحوصات الطبية السنوية لمعرفة ما إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بحالات مثل مرض السكري.

**السمنة:** الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة معرضون لخطر الإصابة بالعديد من الحالات الصحية الخطيرة. يمكن أن يتضمن وضع خطة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للوصول إلى وزن صحي إجراء تغييرات على نظامك الغذائي و/أو إضافة المزيد من النشاط إلى روتينك اليومي.

**قصور القلب الاحتقاني(CHF):** في هذه الحالة، يواجه قلبك مشكلة في ضخ ما يكفي من الدم والأكسجين إلى جسمك. يمكن أن يتسبب ذلك في شعورك بضيق النفس. يمكن أن تكون أعراض قصور القلب الاحتقاني ومرض الانسداد الرئوي المزمن متشابهة في بعض الأحيان، لذلك من المهم التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من ضيق تنفس جديد أو متفاقم.

**هشاشة العظام:** في هذه الحالة، تصبح عظامك أضعف وأقل كثافة. يمكن أن تحدث هشاشة العظام بسبب العمر والعوامل الوراثية ونوع الجسم وتناول جرعات كبيرة من الكورتيكوستيرويدات عن طريق الفم لفترات طويلة من الزمن. إذا كنت مصابًا بهشاشة العظام، فهناك علاجات متاحة للمساعدة في تحسين قوة عظامك.

إذا كانت مشاعرك مربكة أو تؤثر على أنشطتك اليومية، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية أو أخصائي الصحة النفسية. يمكنه تزويدك بالأدوات التي تحتاجها للتعامل مع حالتك.

**القلق والاكتئاب:** قد يجعلك العيش مع مرض الانسداد الرئوي المزمن تشعر بالتعب والتوتر والغضب والارتباك. هذه المشاعر طبيعية. قد يساعدك التحدث إلى صديق موثوق به أو أحد أفراد العائلة أو استشاري. جرب أداء تمارين مهدئة وتقنيات التنفس، مثل التنفس بشفاه صارة إذا كنت تشعر بالقلق أو بضيق في التنفس. تعرف على مزيد من المعلومات حول «التعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن» من صفحة الويب الخاصة بالمؤسسة على <http://copdf.co/copingwithcopd>. يمكنك أيضًا العثور على أفكار ودعم من أشخاص آخرين مصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن في مجتمع مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن عبر الإنترنت COPD360social، من خلال [copd360social.org](http://copd360social.org).

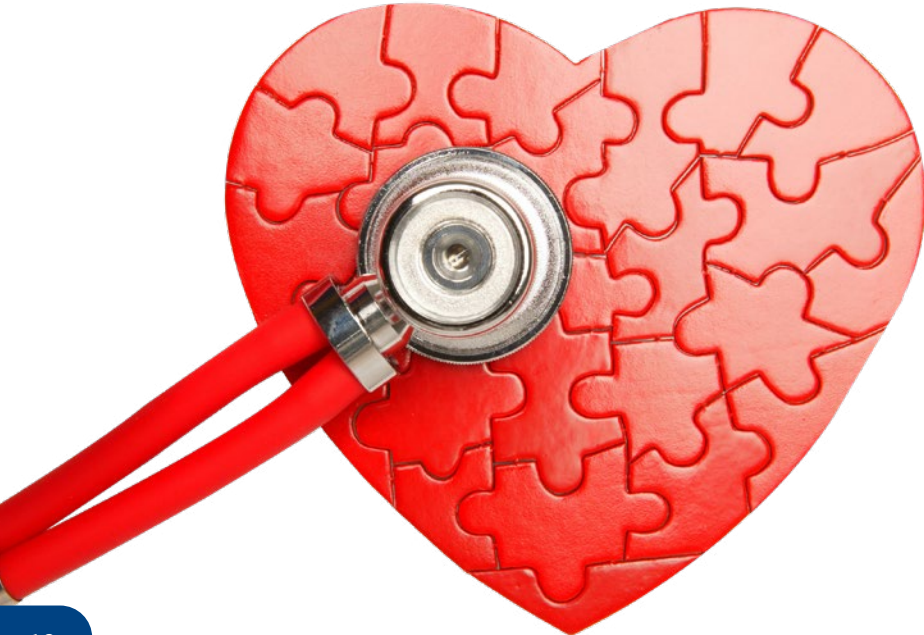


## العادات الصحية لإدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن

لقد تحدثنا في هذا الكتيب عن العديد من العوامل والحالات التي يمكن أن تسبب نوبات تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن. لكن معرفة الأشياء التي تؤدي إلى تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن هو قطعة واحدة فقط من أحجية إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن. من المهم أيضًا تطوير عادات صحية يمكن أن تساعد في إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك، مثل:

- **الفحوصات الصحية:** زر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بانتظام - مرة واحدة على الأقل كل عام - للتأكد من أن صحتك على ما يرام. وقد تشمل زياراتك للعيادة:
- اختبار قياس التنفس كل بضع سنوات
- فحوصات الوزن والتحدث عن التغذية
- إنشاء أو مراجعة خطة عمل مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بي
- تعديل أجهزة تناول دوائك أو جرعاته
- الحصول على اللقاحات المهمة مثل لقاح الإنفلونزا ولقاح الالتهاب الرئوي ولقاحات كوفيد-19

أثناء فحوصاتك الصحية، يمكنك أيضًا مناقشة المشكلات الأخرى التي قد تؤثر على حياتك اليومية مثل قدرتك على العمل، ومخاوف العلاقة الحميمة، والتغيرات في حياتك الاجتماعية، وسلس البول. كل جزء من إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن مهم، حتى لو بدا وكأنه مشكلة صغيرة (أو مزعجة) في ذلك الوقت.



إذا كنت تعاني من أعراض تجدها مزعجة أو محرجة، ولا تشعر بالراحة في التحدث عنها بشكل شخصي، فكر في إرسال رسالة عبر البوابة الإلكترونية لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، إذا كان ذلك متاحًا.

**حافظ على نشاطك وتناول طعامًا جيدًا:** من المهم أن يتناول الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن أطعمة صحية وأن يحافظوا على نشاطهم. لست مضطرًا للانضمام إلى صالة ألعاب رياضية أو رفع أوزان ثقيلة لتكون نشطًا وتحسن تنفسك. يمكن للأنشطة البسيطة مثل المشي بضع خطوات كل يوم أن تقلل من ضيق التنفس لديك وتزيد من قدرتك على التحمل.

تقدم مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن برنامجًا لمساعدتك على زيادة قدرتك على التحمل وتعلم العزف على الهارمونيك - دون الحاجة <sup>®</sup> The Harmonicas for Health هو وسيلة ممتعة وجذابة لممارسة تقنيات التنفس أثناء عزف الموسيقى والتواصل مع الآخرين الذين يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن. تعرف على المزيد حول هذا البرنامج من خلال [www.harmonicasforhealth.com](http://www.harmonicasforhealth.com) وانضم إلى العدد المتزايد من عازفي الهارمونيك حول العالم. احرص على مراجعة فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل بدء أنشطة أو تمارين جديدة.

**لمقدم الرعاية:** ضع في اعتبارك الذهاب مع الشخص العزيز عليك إلى الفحوصات والاختبارات الطبية. قد يكون من المفيد جدًا وجود شخص معه يمكنه تدوين الملاحظات وطرح الأسئلة وكتابة الإرشادات. يمكنك العثور على قسم الملاحظات في الصفحة ٢١ من هذا الكتيب

في حين أن إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن قد يكون أمرًا صعبًا في بعض الأحيان، يمكنك اتخاذ خطوات اليوم للمساعدة في تحسين الأعراض والتعايش بشكل جيد مع حالتك. إن تناول الطعام المغذي والبقاء نشيطًا وتناول الأدوية بشكل صحيح كلها قطع مهمة في أحجية إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن. مع خطة العلاج الصحيحة، يمكنك أن تعيش حياة أكثر صحة مع مرض الانسداد الرئوي المزمن.





## موارد إضافية: المواقع الإلكترونية والمجموعات الاجتماعية

تعرف على المزيد حول كيفية إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك على الموقع الإلكتروني للمؤسسة على: <http://www.copdfoundation.org>

للحصول على نسخ إلكترونية مجانية من الكتيبات التعليمية والمنشورات والأدوات الأخرى، تفضل بزيارة مكتبة التنزيلات التابعة للمؤسسة من خلال <http://copdf.co/education-materials>

مجتمعنا عبر الإنترنت، هو مكان لمشاركة الأفكار، COPD360social تواصل مع الآخرين: إن والخواطر وطرح الأسئلة والتواصل مع الأقران وكذلك الخبراء. للانضمام إلى هذا المجتمع المجاني الذي يضم أكثر من 50000 فرد، تفضل بزيارة: <http://www.copd360social.org>

انضم إلى شبكة الأبحاث التي يدعمها مرضى الانسداد الرئوي المزمن (COPD PPRN): تعد شبكة الأبحاث التي يدعمها مرضى الانسداد الرئوي المزمن السجل الإلكتروني لمؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن للأفراد المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن وأولئك الذين يبلغون عن العوامل التي تعرضهم لخطر متزايد للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن والذين وافقوا على الاتصال بهم بشأن الدراسات التي قد يكونوا مؤهلين لها واستكمال استبيانات حول صحتهم و تجربة العيش مع مرض الانسداد الرئوي المزمن.

كن مناصرًا: تحدث عن قصتك واعمل على زيادة الوعي باحتياجات مجتمع مرضى الانسداد الرئوي المزمن وساعد في التأكد من أن صوتكم مسموع. قم بزيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن للعثور على المزيد أو تواصل عبر البريد الإلكتروني: [statecaptains@copdfoundation.org](mailto:statecaptains@copdfoundation.org)

### ملاحظات

---

---

---

---

---

### حالات الحساسية الدوائية


### الأدوية الأخرى


### أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن


### اللقاحات

المكورات الرئوية	(اللقاح):
الإنفلونزا	التاريخ (التواريخ)
COVID-19	
الجهة المصنعة:	
Prevnar 13	
السعال الديكي	
هريس نطاقي	

### سجل أدوية

الاسم

التاريخ



## موارد إضافية: بطاقة المحفظة

يمكن أن تكون بطاقات المحفظة مفيدة في تنظيم معلومات الأدوية الخاصة بك ومشاركتها مع الآخرين. املاً بطاقة المحفظة هذه وقصها واحملها معك.

للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.

اسمي: \_\_\_\_\_ التاريخ: \_\_\_\_\_  
اسم طبيبي: \_\_\_\_\_ الهاتف: \_\_\_\_\_  
معلومات الاتصال في حالات الطوارئ: \_\_\_\_\_ الهاتف: \_\_\_\_\_

يرجى إكمال القسم الوارد أدناه. أحضر جميع الأدوية وأجهزة الاستنشاق الخاصة بك إلى جالب قائمة كاملة بزيارات عيادة الطبيب. فكر في قدرتك على أداء هذه الأنشطة في يوم "أخضر" نموذجي. ضع علامة اختيار واحدة في كل عمود. في العمود الأخير (الفارغ) اكتب نشاطاً قود أن تتمكن من القيام به مرة أخرى. حدد المربع أدناه لإظهار مدى صعوبة القيام بهذا النشاط الآن. شارك هذا الهدف مع فريق الرعاية الصحية وعائلتك

الطبي	ممارسة التمارين الرياضية	النوم	العمل	صعود الدرج	السير	الاستحمام / الاغتسال	غسل أسناني	ترتيب سريري	التنظيف
أستطيع القيام بذلك	أستطيع القيام بذلك مع بعض القيود البسيطة	أجد صعوبة في القيام بذلك	لا أستطيع القيام بذلك						

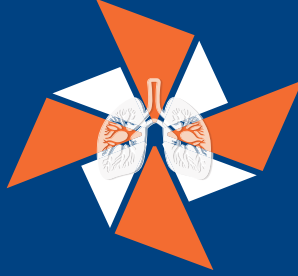
### التعليقات: اعمل مع طبيبك لإكمال هذا القسم الخاص بالأدوية الخاصة لاستخدامها في أيامك الصفراء والحمراء.

أيامي الخضراء	أيامي الصفراء	أيامي الحمراء
<p><b>يوم طبيعي بالنسبة لي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تنفسي طبيعي</li> <li>السعال والمخاط لدي طبيعيان</li> <li>نومي طبيعي</li> <li>أأكل وشهيتي طبيعيان</li> <li>معدل نشاطي طبيعي</li> </ul>	<p><b>يوم سيء بالنسبة لي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>لدي حمى منخفضة الدرجة لا تزول</li> <li>قمت بزيادة استخدام الأدوية الإقذائية ولم أشعر بالراحة</li> <li>هناك تغير في لون المخاط أو سكه أو رائحته أو كميته</li> <li>أنا متعب أكثر من المعتاد أو أجد صعوبة في النوم</li> <li>أعاني من تورم جديد أو متزايد في الكاحل</li> <li>أعاني من ضيق في التنفس أكثر من المعتاد</li> <li>أشعر أنني أصاب بالبرد</li> </ul>	<p><b>يوم سيء عندما أحتاج إلى المساعدة في الحال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>أعاني من تشوش أو ارتباك أو صعوبة في الكلام</li> <li>أعاني من حالة شديدة من ضيق النفس أو الألم في الصدر</li> <li>لدي لون أزرق حول شفتي أو أصابعي</li> <li>سعال مصحوباً بدم</li> </ul>
<p><b>اتخذ إجراء</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>سأقوم بأخذ جميع الأدوية على النحو الموصوف</li> <li>سأحافظ على مواعيد زيارة الطبيب الوقائية</li> <li>سأستخدم الأكسجين على النحو الموصوف</li> <li>سأمارس التمارين وأتناول الأطعمة على نحو منتظم</li> <li>سألتجيب جميع المهيجات المستشفة وألأم الهواء السيئ</li> <li>سوف أقوم بتحديث خطة عمل مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بي كل ٦ أشهر</li> </ul>	<p><b>اتخذ إجراء</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>سأحد من نشاطي وأستخدم تقنية التنفس بشفاه صاردة</li> <li>سأقوم بأخذ أدوية دورية على النحو الموصوف</li> <li>سأبلغ طبيبي بهذه التغييرات اليوم</li> <li>سأبدأ في تناول الأدوية الخاصة* التي تم ترتيبها مسبقاً مع طبيبي والتي تشمل:</li> </ul>	<p><b>اتخذ إجراء</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>سألتصل برقم ٩١١ على الفور</li> <li>سأبدأ تناول هذه الأدوية الخاصة*:</li> </ul>

\* إذا لم تتضمن الأعراض في يوم واحد بعد تناول الأدوية الخاصة، استشر طبيبك. محتويات خطة عمل مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بي هي لأغراض إعلامية فقط وليس الغرض منها أن تكون بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة أو التشخيص أو العلاج.

يمكن استخدام خطة عمل مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بي يومياً ويجب تحديثها كل ٦ أشهر.  
التحديث التالي





# COPD FOUNDATION®

ميامي، فلوريدا | واشنطن، دي سي  
[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

خط دعم المجتمع المحلي COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط معلومات توسع الشعب الهوائية ومرض: (5864) 1-833-411-LUNG

تمت مراجعة هذا الدليل من قبل أعضاء فريق مراجعة دلائل مؤسسة مرض الانسداد  
الرئوي المزمن لحياة أفضل