

من المستشفى إلى المنزل

تجربتك في المستشفى والانتقال إلى المنزل

خروج



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.



قائمة المحتويات

- 1 مرض الانسداد الرئوي المزمن في المستشفى والانتقال إلى المنزل
- 2 إدارة حالات تفاقم أو نوبات احتدام مرض الانسداد الرئوي المزمن
- 3 إذا كنت بحاجة للذهاب إلى المستشفى
- 4 في قسم الطوارئ ٤
- 4 الدخول إلى المستشفى
- 7 وحدة العناية المركزة ووحدة العناية المخففة
- 7 مساعدتك في التنفس
- 9 اتخاذ قراراتك الخاصة
- 11 عملية التعافي
- 12 الموارد/الملاحظات



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



مرض الانسداد الرئوي المزمن في المستشفى والانتقال إلى المنزل

يعاني الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن أحياناً من نوبات احتدام (تفاقم) تتطلب رحلة إلى المستشفى. في حين أنه من غير الممكن منع جميع حالات نوبات احتدام مرض الانسداد الرئوي المزمن، إلا أنه يمكن للأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن اتخاذ خطوات لتحسين فرصهم في الوقاية منها. حتى إذا لم تتمكن من إيقاف نوبة كاملة، يمكن اكتشاف نوبات الاحتدام هذه مبكراً حتى لا تكون بنفس الخطورة.

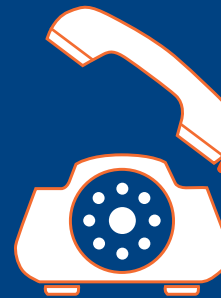
ستتعلم في هذا الدليل المزيد عن الإقامة في المستشفى وستكتشف بعض النصائح المفيدة لمرحلة تعود إلى المنزل من المستشفى. سيساعدك هذا على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان وربما تجنب البقاء في المستشفى في المستقبل.

إدارة حالات تفاقم أو نوبات احتدام مرض الانسداد الرئوي المزمن

تتمثل الخطوة الأولى في علاج نوبة احتدام مرض الانسداد الرئوي المزمن في مراقبة التغييرات الصغيرة في الأعراض. يمكن أن تختلف علامات التحذير من نوبة الاحتدام من شخص لآخر. من المهم معرفة الفرق بين «يوم سيء» وحالة التفاقم المحتملة. من المهم أيضاً أن تتذكر أنه كلما تعرفت بشكل أسرع على التغييرات في حالة تنفسك «الطبيعية»، يمكنك أنت ومقدم الرعاية الصحية علاجها بشكل أسرع. تتضمن بعض الأعراض الشائعة لنوبة احتدام مرض الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:

- الشعور بضيق في التنفس أكثر من المعتاد
- الاستيقاظ بسبب ضيق النفس في الليل
- الشعور بأن دواء الإنقاذ لا يساعدك
- استخدام أدوية الإنقاذ بشكل متكرر
- تغير في لون المخاط أو رائحته أو سمكه أو كميته
- سعال أكثر من المعتاد

إذا استمرت أي من هذه الأعراض لفترة أطول من يوم واحد، فقد تكون تمر بنوبة احتدام. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور، أو اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في خطة العمل الخاصة بمرض الانسداد الرئوي المزمن.



إذا كنت بحاجة للذهاب إلى المستشفى:

إذا كنت بحاجة للذهاب إلى المستشفى للعلاج، تأكد من إحضار:

- قائمة محدّثة بجميع الأدوية الخاصة بك، بما في ذلك الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والفيتامينات والمكملات الغذائية.
- قائمة بالحساسيات التي تعاني منها، بما في ذلك الحساسية للأدوية.
- اسم ورقم الاتصال الخاص بشخص يمكنه المساعدة في اتخاذ أي قرارات إذا لزم الأمر.
- نسخة من «وصية الأحياء» و/أو التوكيل الطبي.
- معلومات التأمين.

في قسم الطوارئ (يُطلق عليه أيضًا ED أو: ER)

غالبًا ما تبدأ الإقامة في المستشفى بزيارة غرفة الطوارئ. قسم الطوارئ، الذي يُطلق عليه أحيانًا ER، هو مكان مزدحم يعالج الأشخاص الذين يعانون من مشاكل طبية من جميع الأنواع. غالبًا ما يتم علاج الأفراد شديدي المرض أو المصابين بجروح خطيرة قبل المرضى الأكثر استقرارًا في غرفة الطوارئ. قد يكون الانتظار لتلقي العلاج محبطًا عندما لا تشعر بأنك على ما يرام، لكن اعلم أن دورك سيأتي.



الدخول إلى المستشفى:

إذا لم تتحسن حالتك بشكل كافٍ مع العلاج في غرفة الطوارئ، فقد تضطر إلى البقاء في المستشفى طوال الليل. قد لا ترى مقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك أثناء تسجيل دخولك إلى المستشفى. فقد تتم معالجتك من قبل «طبيب مستشفى» بدلاً من ذلك. مقدمو الخدمات هؤلاء متخصصون في علاج المرضى الذين يدخلون المستشفى.

العلاج في المستشفى

هناك العديد من العلاجات المختلفة لمرض الانسداد الرئوي المزمن في المستشفى. هنا، غالبًا ما يتلقى الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن علاجات التنفس باستخدام البخاخات أو أجهزة الاستنشاق. تفتح هذه الأدوية رئتيك وتساعدك على التنفس بسهولة.

إذا كانت رئتيك محتقتن، فقد يُطلب منك بدء تمارين التنفس العميق. يمكن أن تساعدك هذه التمارين على إخراج المخاط عند السعال. قد تتلقى أيضًا علاجًا طبيعيًا للصدر (CPT) للمساعدة في تفتيت المخاط في رئتيك. يجعلك معالج الجهاز التنفسي أثناء هذا العلاج تستلقي في أوضاع مختلفة بينما يقوم بالنقر على صدرك أو ظهرك. العلاج ليس مؤلمًا. في الواقع، يستمتع به كثير من الناس!

أداة أخرى مفيدة لتفتيت المخاط هي جهاز تسليك مجرى الهواء. عندما تنفخ في هذه الأجهزة، فهي تخلق اهتزازات داخل رئتيك حتى تتمكن من إخراج المخاط بسهولة أكبر.



الأدوية والآثار الجانبية

تشمل علاجات مرض الانسداد الرئوي المزمن الشائعة الأخرى الأكسجين أو المضادات الحيوية أو الكورتيكوستيرويدات أو السوائل. هذه العلاجات مفيدة ولكنها قد تسبب آثارًا جانبية في بعض الأحيان.

منشطات: تقلل هذه الأدوية من الالتهاب. يمكنها رفع ضغط الدم أو مستويات السكر في الدم.

موسعات الشعب الهوائية: تساعد هذه الأدوية على فتح مجرى الهواء. قد تجعلك متوترًا. قد يسبب بعضها جفاف الفم ومشاكل في المسالك البولية.

المضادات الحيوية: تستخدم هذه الأدوية لعلاج الالتهابات التي تسببها البكتيريا. يمكن أن يؤدي استخدامها إلى مشاكل في المعدة والجهاز الهضمي.

وحدة العناية المركزة (ICU) ووحدة العناية المخففة

تكون بعض حالات تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن أكثر حدة من غيرها وقد تتطلب البقاء في وحدة العناية المركزة (ICU). توفر هذه المنطقة من المستشفى مراقبة عن كثب ورعاية متخصصة بشكل أكبر. سيتم أيضًا فحصك من قبل فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشكل متكرر. بعد ذلك، قد يتم نقلك إلى وحدة "العناية المخففة" بمجرد أن تتحسن. تقدم هذه الوحدة مراقبة ورعاية ترميضية أقل حدة من وحدة العناية المركزة، ولكن أكثر حدة من غرفة المستشفى العادية.

مساعدة تنفسك

في حالة تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن الشديد، قد يحتاج جسمك إلى مساعدة إضافية للحصول على ما يكفي من الأكسجين ودعم تنفسك. فيما يلي بعض العلاجات التي قد تساعد:

الأكسجين

تتسبب بعض حالات تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن في انخفاض مستوى الأكسجين في دمك. عندما يحدث ذلك، يمكنك استخدام الأكسجين التكميلي (الإضافي) لمنح جسمك الأكسجين الذي يحتاجه. يمكن توصيل الأكسجين إلى رئتيك من خلال قنية أنفية أو من خلال قناع للوجه. قنية الأنف عبارة عن أنبوب صغير يوضع في أنفك. سيساعدك فريق الرعاية الصحية في تحديد شكل توصيل الأكسجين الأفضل لك.

إذا كنت تستخدم الأكسجين بالفعل في المنزل، فقد يتم إجراء تغييرات على وصفة الأكسجين الخاصة بك عندما تكون مستعدًا للعودة إلى المنزل. قد تحتاج إلى زيادة تدفق الأكسجين بعد يكون هذا مؤقتًا. سيقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بفحص مستويات ما تفاقم الحالة. عادةً الأكسجين لديك خلال مواعيد المتابعة الخاصة بك ومراقبة احتياجاتك من الأكسجين.

التهوية غير الغازية (NIV)

إذا كنت تعمل بجهد كبير لتتمكن من التنفس، ولا تتحسن الحالة مع العلاج الروتيني، قد يقترح طبيبك التهوية غير الغازية. في هذا العلاج، يتم وضع قناع محكم على فمك أو أنفك. القناع متصل بجهاز يدفع الهواء إلى رئتيك. يمكن أن يساعد في دعم مجهود التنفس الخاص بك وجعل الأمر أكثر سهولة بالنسبة لك.



التهوية الميكانيكية

عندما تتنفس بصعوبة حتى لا يستطيع جسمك تحمل الضغط، فقد تحتاج إلى تهوية ميكانيكية. في هذا العلاج، يتم إعطاؤك دواءً لتهديتك ويجعلك تنام. ثم يتم وضع أنبوب في رئتيك عبر فمك أو أنفك. ثم يتم توصيل الأنبوب بألة تسمى جهاز التنفس الصناعي.

يمكن لجهاز التنفس الصناعي أن يتنفس بدلاً منك، أو يمكنه دعم تنفسك. يمنح هذا جسمك راحة من بذل المجهود التنفس بمفردك. في معظم الحالات، يتم استخدام جهاز التنفس الصناعي بشكل مؤقت. يمكن عادةً إزالة أنبوب التنفس في غضون أيام قليلة. لن تتمكن من الحديث أو تناول الطعام أثناء وجود أنبوب التنفس هذا في مكانه. خلال هذا الوقت، قد يتم إدخال أنبوب صغير من خلال أنفك إلى معدتك حتى تتمكن من الحصول على التغذية والأدوية التي تحتاجها.



ن المهم أن تتذكر أن التهوية الميكانيكية تستخدم فقط في حالات الضرورة القصوى. يجب أن توافق أنت أو الشخص الذي تثق به لاتخاذ قراراتك الطبية على ذلك.

الخروج من المستشفى

عندما يحين وقت عودتك إلى المنزل من المستشفى، سيقدم لك مقدمو الرعاية الصحية الكثير من المعلومات، بما يشمل:

التغييرات لجدول الأدوية المنزلي الخاص بك.
قد تتغير أدويةك أو قد تبدأ في تناول أدوية إضافية.

تأكد من إنهاء الأدوية الخاصة بك وتناولها حسب التوجيهات. لا تتوقف عن استخدامها عندما تشعر بتحسن. تأكد أيضًا من ملء أي وصفات طبية جديدة تُعطى لك أثناء وجودك في المستشفى حتى تستمر في التحسن.

تأكد من أنك تعرف أي من أدوية التنفس خاصة بالتحسن السريع وأي منها يصلح للاستخدام اليومي (الحفاظ على الوضع). إذا لم تكن متأكدًا، فاسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

- معلومات حول استخدام الأكسجين، إذا لزم الأمر.
- ما هو النشاط أو التمرين الذي يمكنك القيام به وما الذي يجب عليك تجنبه.
- معلومات النظام الغذائي.
- ما هي الأعراض التي يجب مراقبتها والتي قد تتطلب مساعدة طبية.
- علاجات التنفس وتمرينات التنفس العميق.
- خدمات الرعاية المنزلية، إذا كانت ملائمة.
- معلومات عن برنامج إعادة التأهيل الرئوي.
- كيف تقلع عن التدخين إذا كنت مدخنًا.

• متى ينبغي المتابعة مع طبيبك.

- تأكد من الذهاب إلى مواعيد المتابعة الخاصة بك. يوصى بأن ترى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك خلال أسبوع واحد بعد الخروج.
- احضر قائمة بجميع أدويةك (القديمة والجديدة) وأي مستندات من زيارة غرفة الطوارئ أو الإقامة في المستشفى.

مخاطر جهاز التنفس الصناعي

ينطوي استخدام جهاز التنفس الصناعي على بعض المخاطر. أحدهما يسمى الالتهاب الرئوي المرتبط بجهاز التنفس الصناعي أو VAP. يعني أنك هذا قد تصاب بالتهاب رئوي أثناء استخدام جهاز التنفس. يمكن أن يكون علاج VAP أصعب من علاج الالتهابات الرئوية الأخرى، وقد يتطلب مضادات حيوية قوية. لدى المستشفيات الآن برامج ناجحة لتقليل فرصة إصابة المرضى بهذه العدوى.

اتخاذ قراراتك الخاصة

بينما قد لا تتوقع أن تكون في موقف لا يمكنك فيه اتخاذ قرارات طبية بنفسك، فمن الأفضل دائمًا أن تكون مستعدًا. تحدث مع عائلتك حول نوع العلاج الطبي الذي قد ترغب فيه في حالة عدم قدرتك على التحدث بنفسك. اختر صديقًا موثوقًا به أو أحد أفراد العائلة للتأكد من احترام رغباتك واتباعها.

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، راجع دليل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن لحياة أفضل بعنوان «توجيهات مسبقة»: التمكين والتخطيط.

التهوية طويلة المدى

إذا كنت تستغرق وقتًا أطول للتعافي، فقد يتم اتخاذ قرار بإخراج أنبوب التنفس من أنفك أو فمك لتجربة أنبوب ثقب القصبة الهوائية بدلاً من ذلك. عملية ثقب القصبة الهوائية هي عندما يتم عمل فتحة صغيرة في أسفل عنقك ويتم إدخال أنبوب قصير. على عكس أنبوب التنفس العادي، يمكنك التحدث وتناول الطعام بينما يكون هذا الأنبوب في مكانه. غالبًا ما يكون أنبوب ثقب القصبة الهوائية مؤقتًا ويمكن إزالته بمجرد أن تكون بحالة جيدة بما يكفي. ثم تلتئم الفتحة الموجودة في عنقك وتغل.

إذا كان لديك أي أسئلة حول رعايتك، فاسألهم قبل مغادرة المستشفى. اكتب أسئلتك أدناه وأضف الإجابات عندما تحصل عليها. على سبيل المثال:

الموارد

تعرف على المزيد حول العودة إلى المنزل من المستشفى على موقع مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن على copdf.co/hospitaltohome

للحصول على معلومات مصممة لمساعدتك في إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك والازدهار مع هذه الحالة، يرجى زيارة دلائل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن لحياة أفضل على copdf.co/guides

لسماع المزيد حول ما يقوله الآخرون المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن حول الانتقال من المستشفى إلى المنزل، قم بزيارة مجتمع مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن عبر الإنترنت www.copd360social.org

ملاحظات

١. هل أحتاج إلى أي معدات خاصة عندما أعود إلى المنزل؟

٢. ما هي الطريقة الصحيحة لاستخدام أجهزة الاستنشاق الخاصة بي؟

٣. هل توجد أي مجموعات دعم لمرض الانسداد الرئوي المزمن بالقرب مني؟

Σ.

O.

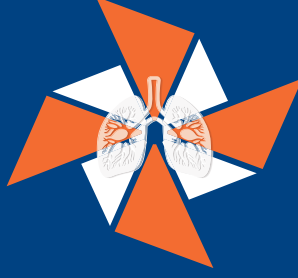
إذا لم يتقرر خروجك وعودتك إلى منزلك

إذا لم تكن بصحة جيدة بما يكفي لتعود إلى المنزل بعد إقامتك في المستشفى، فقد يرسلك مقدم الرعاية الصحية إلى منشأة أخرى. قد يكون متاحًا لك هناك خدمات خاصة مثل العلاج الطبيعي أو المهني.

الهدف هو التأكد من أنك مستعد لإدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن في المنزل حتى تتمكن من البقاء مستقلًا بصحة جيدة.

عملية التعافي

بعد الإقامة في المستشفى، من المحتمل ألا تشعر بالراحة في البداية. قد يستغرق الأمر وقتًا لبناء قوتك والعودة إلى أنشطتك المعتادة. لا تشعر بالإحباط. هذا جزء طبيعي من عملية التعافي. كن صبورًا مع نفسك. اتبع خطة العلاج الخاصة بك، واستخدم الأدوية الخاصة بك حسب التوجيهات، وراقب علامات التحذير من حدوث نوبة الاحتدام. هذه كلها أدوات مهمة في إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن ومنع حدوث إقامة أخرى في المستشفى.



COPD FOUNDATION®

ميامي، فلوريدا | واشنطن، دي سي
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