

كل شيء عن
الداء الرئوي الانسدادي المزمن COPD
كل شيء عن الداء الرئوي الانسدادي المزمن
Alles over COPD



3	ما هو الداء الرئوي الانسدادي المزمن COPD؟
4	المراحل المختلفة
5	مسببات الداء الرئوي الانسدادي المزمن
6	الداء الرئوي الانسدادي المزمن ومرض الربو
7	رئتك واحتجاز الهواء
9	عواقب الداء الرئوي الانسدادي المزمن
10	هل أنا مريض بالداء الرئوي الانسدادي المزمن؟
12	العلاج
15	اتبع خطة العلاج بأمانة
16	التعايش مع الداء الرئوي الانسدادي المزمن
18	المزيد من المعلومات
20	بيانات النشر

ما هو الداء الرئوي الانسدادي المزمن COPD؟

ضيق النفس تماماً بعد صعود الدرج أو عرق الحديقة. صعوبة في التنفس لمجرد الانحناء. إذا كنت مصاباً بالداء الرئوي الانسدادي المزمن، يصبح هذا الأمر مألوفاً لديك. وعندها غالباً ما تصبح الأنشطة الأبسط تحدياً لك. فبسبب هذا المرض تصاب سريعاً بصعوبة التنفس. وللأسف يبقى الحال هكذا طوال العمر، لأن الداء الرئوي الانسدادي المزمن لا شفاء له: فهو مرض مزمن. ولكن مع العلاج وأسلوب الحياة المناسبين يمكنك بالتأكيد التعايش معه بشكل جيد. تقرأ في هذه النشرة المزيد حول: ما هو الداء الرئوي الانسدادي المزمن بالضبط، وماذا يمكنك فعله حياله؟

معاونة من رئيتك والقضبات الهوائية

COPD تعني الداء الرئوي الانسدادي المزمن. وهو اسم جمعي لالتهاب القضبات المزمن وانتفاخ الرئة التي تصيب جهاز التنفس. عند الإصابة بهذه الأمراض لا تعمل الرئتان والقضبات الهوائية كما ينبغي، لأنها فقدت مرونتها. غالباً ما يكون سبب التهاب الشعب الهوائية المزمن هو التهاب القضبات الهوائية. ويسبب انتفاخ الرئة الأذى للحويصلات الهوائية. ولذلك تصاب بصعوبة في التنفس في كثير من الأحيان. ومن الأعراض الشائعة الأخرى صعوبة التنفس والسعال (مع احتمال خروج بلغم).

عادة ما لا يصاب المرء بالداء الرئوي الانسدادي المزمن إلا في فترة لاحقة من الحياة، بعد سن الأربعين. الكثير من الناس يبقون يعانون من هذا المرض لفترة طويلة دون الذهاب إلى طبيب. وإحدى الحجج التي نسمعها كثيراً هي: "بالتأكيد السبب هو العمر". ولكن إذا لم تفعل شيئاً حياله، تزداد مشاكله باستمرار. ولذلك من الضروري زيارة الطبيب منذ الأعراض الأولى. وهكذا يمكنك في الوقت المناسب معرفة إذا ما كنت مصاباً بالداء الرئوي الانسدادي المزمن وتجنب استفحاله.

ازدياد عدد المصابين بالداء الرئوي الانسدادي المزمن

في السنوات الماضية ارتفع عدد المصابين بالداء الرئوي الانسدادي المزمن بشكل كبير. ويقدر عددهم في هولندا بمليون شخص. وعالمياً، يعتبر الداء الرئوي الانسدادي المزمن المرض الرابع الذي يسبب الوفاة. ومن المتوقع ارتفاع عدد مرضى الداء الرئوي الانسدادي المزمن بشكل أكثر خلال العشرين سنة القادمة، كما في هولندا. وبشكل خاص، يرتفع عدد المصابات من الإناث بهذا المرض. وحالياً عدد الرجال أعلى من عدد النساء، وفق إحصائيات المعهد الوطني للصحة والبيئة RIVM. وبسبب ارتفاع عدد النساء المدخنات خلال العشرين سنة الماضية، فإن هذه النسب تتغير. وفي الواقع، التدخين هو المسبب الأكبر: 90% من مرضى الداء الرئوي الانسدادي المزمن هم من المدخنين الحاليين أو السابقين.

يقول طبيب في مدينة دين بوس:

"عندما يأتي الذين يعانون من السعال مع خروج بلغم وصعوبة في التنفس، فمن المحتمل إصابتهم بالداء الرئوي الانسدادي المزمن. وبالطبع يرتبط ذلك بتاريخهم الصحي. هل كانوا يدخنون؟ أو هل كانوا يعملون بمواد مهيجة؟ عندها أدرك ذلك."

إذا أصبت بالداء الرئوي الانسدادي المزمن، فمن المحتمل أن تسعل كثيراً أو غالباً ما تجد صعوبة في التنفس. وقد تعتقد في بادئ الأمر أنك مصاب بركام بسيط أو تعتبر ذلك مجرد "سعال المدخنين العادي". ولكن هذه الأعراض قد تكون المؤشرات الأولى للداء الرئوي الانسدادي المزمن. وإذا كنت مصاباً بالداء الرئوي الانسدادي المزمن ولا تفعل شيئاً حيال ذلك، عندها تسوء حالتك رويداً رويداً. ولكن عندما تصبح الأعراض خطيرة وتقرر الذهاب إلى الطبيب، تكون رثناك حينها قد تأذت (أكثر). ولا يمكن إعادتها إلى حالتها الطبيعية بعد. احرص إذن على زيارة الطبيب في الوقت المناسب ومنذ ظهور الأعراض الأولى.

أربع مراحل

ينقسم الداء الرئوي الانسدادي المزمن إلى أربع مراحل، من الخفيف إلى الحاد للغاية. ولكل مرحلة أعراضها الخاصة. وهي تتنوع من قصر التنفس إلى صعوبة دائمة في التنفس، والسعال المفرط مع خروج بلغم، ونقصان شديد في الوزن أو حتى زيادة في الوزن.

والتصنيفات في المراحل الأربعة نسميها أيضاً "المبادرة العالمية للداء الرئوي الانسدادي GOLD". ويحدد الطبيب المرحلة التي أنت فيها بناء على فحص وظيفة الرئة (قياس التنفس)، وذلك عن طريق النفخ في جهاز. على أن تأخذ شهيقاً وزفيراً كاملين، ومن ثم شهيقاً من جديد. يقيس الجهاز قوة وزمن الزفير. كما يقيس الطبيب قيمة الحجم الزفيري القسري FEV1 في الثانية الواحدة، ومن ثم يمكنه أن يحدد في أية مرحلة GOLD أنت.

تقسيم المبادرة العالمية للداء الرئوي الانسدادي GOLD

مرحلة GOLD	درجة COPD	قيمة FEV1
1	خفيف	أكثر من 80%
2	معتدل	أكثر من 50%-80%
3	حاد	أكثر من 30%-50%
4	حاد للغاية	أكثر من 30%-50% قد يرافقه فشل مزمن في التنفس (الأوكسجين قليل جداً في الدم أو ثاني أكسيد الكربون كثير جداً)

مثال على ذلك

حصلت على قيمة FEV1 مقدارها 60%. هذا يعني أن حجم زفيرك هو 60% في الثانية الواحدة مقارنة مع زفير شخص سليم الرئتين. في هذه الحالة يكون الداء الرئوي الانسدادي المزمن عندك في مرحلة GOLD الثانية.

يقول طبيب الرئة ج. فيسيلينك من المركز الطبي الجامعي في مدينة ماستريخت: "المعطوب معطوب. لن تستعيد رثناك السليمين مجدداً. ولكن يمكنك بالتأكيد الاستمرار بالحياة بما لديك. وأهم ما في الأمر هو أن تحرص على عدم استفحال المرض والقيام بكل ما بوسعك."

مسببات الداء الرئوي الانسدادي المزمن

أهم المسببات

تختلف مسببات الداء الرئوي الانسدادي المزمن. والمسبب الأكبر هو التدخين: 90% من مرضى الداء الرئوي الانسدادي المزمن هم من المدخنين الحاليين أو السابقين. وهذه هي أهم المسببات:

- التدخين
- الاتصال الطويل الأمد مع الهواء الملئ بالغبار، مثل العمل في منشرة أو محجر أو مدجنة
- الاتصال الطويل الأمد مع مواد سامة، مثل المذيبات
- تلوث الهواء
- العوامل الوراثية
- التهابات سابقة في الرئة أو غيرها من الأمراض الرئوية
- الربو غير المعالج

تجنب استفحال الداء الرئوي الانسدادي المزمن

لا شفاء من الداء الرئوي الانسدادي المزمن، وإنما يمكنك التعايش معه بالتأكيد بشكل جيد. هناك أدوية وعلاجات يمكنها تخفيف مشاكلك وتحسين نوعية حياتك. أدناه تجد عدداً من النصائح للحد من استفحال المرض:

- ألق عن التدخين. قد تجد صعوبة في ذلك، ولكنه ليس مستحيلاً. اذهب إلى الطبيب للحصول على المساعدة.
- احم نفسك إذا كنت تعمل مع مواد مهيجة أو تثير الغبار. استخدم دائماً واقي الغبار (كامامة).
- تحرك بكفاية. وبهذا تحافظ على لياقة جسمك ورنيتك.
- تناول الأطعمة الصحية. هذا يفيد حالتك ككل. وبهذا لا تمرض بسرعة.
- تجنب عدوى الأمراض كي تتجنب استفحال الداء الرئوي الانسدادي المزمن. فبعد كل عدوى قد تتضرر أنسجة الرئة. على سبيل المثال يمكن للقاح الأنفلونزا تقليل فرصة الإصابة بالعدوى.
- كما تقرأ في هذه النشرة المزيد عن كيفية الحد من استفحال الداء الرئوي الانسدادي المزمن.

الداء الرئوي الانسدادي المزمن ومرض الربو

الداء الرئوي الانسدادي المزمن COPD مقابل داء الرئة المزمن غير المحدد CARA

لم يمر على تسمية الداء الرئوي الانسدادي المزمن COPD وقت طويل. في السابق كان معروفاً باسم CARA. وهو اسم جمعي للربو والتهاب القصبات المزمن وانتفاخ الرئة. وجميع هذه الأمراض تتعلق بالتهاب القصبات الهوائية.

لكن اتضح الآن أن هناك اختلافات كبيرة بين هذه الأمراض. ولذلك لم نعد نتحدث عن CARA وإنما عن الداء الرئوي الانسدادي المزمن COPD (التهاب القصبات المزمن وانتفاخ الرئة) والربو. إنهما مرضان مختلفان.

الفرق بين COPD والربو

في كل من الداء الرئوي الانسدادي المزمن والربو يتعلق الأمر بالتهاب القصبات الهوائية. ولكن السبب والمعالجة تختلفان. أدناه تجد جميع مواطن الاختلاف بينهما:

الربو	الداء الرئوي الانسدادي المزمن	
كل الفئات العمرية.	أكثر من 40 سنة.	العمر الذي تظهر فيه الأعراض
الحساسية (المفرطة)، والوراثة.	التدخين، التعرض الطويل للمواد المهيجة، تلوث الهواء، عوامل وراثية، التهاب/مرض رئوي.	السبب
قصور في التنفس بعد التعرض للمرضعات. صعوبة في التنفس، سعال، خروج بلغم.	قصور في التنفس، صعوبة في التنفس، سعال، خروج بلغم.	الأعراض
إيجابياً مع أدوية، شفاء القصبات الهوائية بعد النوبة (على أن يكون الربو تحت السيطرة).	مزمن ويسوء تدريجياً، تضرر القصبات الهوائية بشكل لا يمكن شفاؤه.	تطور المرض
عادي.	أقل، خاصة إذا لم تتوقف عن التدخين.	العمر المتوقع
عادية مع المعالجة المثالية.	تبقى أقل، حتى مع المعالجة المثالية.	وظيفة الرئة

رئتك واحتجاز الهواء

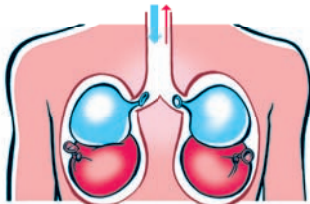
نحن نتنفس باستمرار. نستنشق الهواء ونخرج كمية كبيرة منه مجدداً. إذا كنت تعاني من الداء الرئوي الانسدادي المزمن تصبح الأمور مختلفة. ولأن القصبات الهوائية عندك متضيقة، يصبح من الصعب إخراج الهواء المستنشق مرة أخرى بشكل كامل. فبعد الزفير، يبقى هناك هواء في الرئتين أكثر من المعتاد. نسمي ذلك "احتجاز الهواء". وهذا الهواء المحتجز يعيق عملية الشهيق التي تلي. في الواقع، يكون لديك مجال أقل لاستنشاق هواء جديد. وكلما زاد الداء الرئوي الانسدادي المزمن حدة، كلما عانيت أكثر من احتجاز الهواء.

عندما يبقى هواء في رئتيك، يبقى هناك مجال أقل لاستنشاق هواء جديد. ويؤدي ذلك إلى الشعور بضيق في التنفس. ولأن ذلك مزعج إلى حد كبير، ففي أغلب الأحيان تحاول تجنب هذه الشكاوي دون قصد. على سبيل المثال، عن طريق الإقلال من الحركة. لأنك عندما تقوم بجهد ما، يزداد تنفسك سرعة. وعندما يزداد صعوبة التنفس ويصبح لديك وقت أقل لإخراج الهواء بشكل هادئ وتام. وترداد كمية الهواء المحتجز في الرئتين. وهذا ما نسميه فرط الانتفاخ. ولأنك تتحرك بشكل أقل، تتدهور حالتك ويستفحل الداء الرئوي الانسدادي المزمن. وعندما تقل حركتك أكثر وتعلق في دوامة الهبوط. وهناك طريقة واحدة للخروج منها: الاستمرار بالحركة.

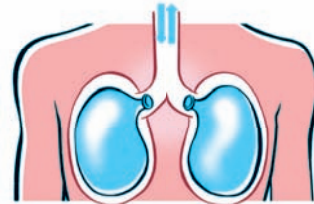
دوامة الهبوط

عندما يبقى هواء في رئتيك، يبقى هناك مجال أقل لاستنشاق هواء جديد. ويؤدي ذلك إلى الشعور بضيق في التنفس. ولأن ذلك مزعج إلى حد كبير، ففي أغلب الأحيان تحاول تجنب هذه الشكاوي دون قصد. على سبيل المثال، عن طريق الإقلال من الحركة. لأنك عندما تقوم بجهد ما، فإن تنفسك يزداد سرعة. وعندما يزداد صعوبة التنفس ويصبح لديك وقت أقل لإخراج الهواء بشكل هادئ وتام. وترداد كمية الهواء المحتجز في الرئتين. فأنت تفتح نفسك، إن صح التعبير. وهذا ما نسميه الانتفاخ المفرط.

وهكذا تقلل من الحركة. ولهذا تأثير معاكس. ولأنك تتحرك أقل، تتراجع حالتك. وعندما تتراجع حالتك تصبح أعراض الداء الرئوي الانسدادي المزمن (كما احتجاز الهواء) أكثر سوءاً، مما يجعلك تتحرك أقل حتى. وهكذا تعلق في دوامة الهبوط. ولذلك من الضروري الاستمرار بالحركة لتجنب السقوط في دوامة الهبوط.



صعوبة في التنفس:
احتجاز الهواء: بقاء الهواء في الرئتين



تنفس طبيعي:
مجال كافٍ للشهيق

أكسر دوامة الهبوط: استمر بالحركة وتناول الأدوية

الحركة مفيدة لرئتيك. فهي تقلل من احتجاز الهواء وتساعدك على استخدام المجال المتبقي بعد في رئتيك بشكل أفضل. الحركة أثناء معاناتك من صعوبة التنفس ليست لطيفة أبداً. ويمكنك فعل شيء حيال ذلك باستخدام أدوية خاصة. فإذا استنشقت الدواء، تسترخي العضلات المحيطة بالقصبات الهوائية. وبذلك يمكنك الشهيق والزفير بشكل أفضل. وهذا يتيح لك القيام بجهد بشكل أفضل، مما يتيح لك الحصول على حالة أفضل وإمكانية القيام بالمزيد من الجهد مجدداً. من الأهمية بمكان تناول هذه الأدوية بأمانة، لأنها تساعد على تخفيف مشاكلك. وهكذا لن تصاب بصعوبة في التنفس أثناء الحركة وتحافظ على لياقتك.

شعور الداء الرئوي الانسدادي المزمن

هل تريد أن يعرف شخص غير مصاب بالداء الرئوي الانسدادي المزمن ما هو شعور احتجاز الهواء؟ اطلب منه أن يتنفس من خلال قصبه أثناء التنزه أو التكنيس. وهكذا يتعرّف الآخر ما هو شعور صعوبة التنفس.

يقول طبيب الرئة ج. فيسيلينك من المركز الطبي الجامعي في مدينة ماستريخت: "الذهاب إلى المعالج الفيزيائي بضعة مرات في الأسبوع ليس كفاية. ينبغي أن تصبح الحركة جزءاً من حياتك إلى حد كبير. من الأفضل صعود الدرج عن استخدام المصعد. قم بالتسوق بنفسك أكثر. وطبعاً حسب قدرتك. ينبغي تغيير سلوكك. وهذا ليس سهلاً دائماً، وإنما مهم جداً."

عواقب الداء الرئوي الانسدادي المزمن

مريضة الداء الرئوي الانسدادي المزمن، مريان فان درلوس (61 سنة):
 "عندما أرى أحداً في نفس عمري يصعد الدرج بسرعة، أفكر في نفسي: يا إلهي، لماذا لا يمكنني فعل ذلك؟ وعندها تواجه الحقيقة. ولكنني في أغلب الأحيان أحاول أن أكون سعيدة بما يمكنني القيام به بعد. مع أن هذا يعني أن عليّ مثلاً التحرك بهدوء أو استعمال كرسي محرك عند التنزه."

مريضة الداء الرئوي الانسدادي المزمن، تروس براكمان (57 سنة):
 "أنا جده لحفيدين مليئين بالحيوية. ولأنهما لا ينامان في فترة بعد الظهر أبداً ويلعبان طوال النهار، لا يمكنني دائماً الصمود. إنهما رائعان بالطبع، ويعرفان أن جدتهما تتعب قليلاً أحياناً. ولكنني أسفة إلى حد كبير بأنني لا أقدر أن أمرح معهما بشكل طبيعي."

مريض الداء الرئوي الانسدادي المزمن، بوب فيرسما (49 سنة):
 "كنجار، عملت بالنجارة طوال حياتي. أحياناً كنت أحف الأبواب أو أنشر الخشب لأيام. ولم تكن الورشة كبيرة جداً، ولم تكن نضع كامامات على الإطلاق. ببساطة لم تكن هناك كامامات. والآن أعلم بأن كل ذلك الغبار أضر برئتي. للأسف لا يمكنني العمل بعد، وعليّ تقسيم يومي إلى ثلاثة أقسام: وبين كل جزء من النهار ينبغي أن استلقي قليلاً. وهذا محبط أحياناً، لأنني سابقاً لم أكن أستريح لدقيقتين متواصلتين."

هل أنا مريض بالداء الرئوي الانسدادي المزمن؟

ليس من السهل أن تكتشف بنفسك إن كنت مصاباً بالداء الرئوي الانسدادي المزمن. فالجميع يصاب بضيق التنفس بعد السير لمسافة طويلة، وجميعنا يصاب بهجمة سعال و/أو رشح من حين لآخر. هل تدخن أو أنك فعلت ذلك في وقت سابق؟ هل أمراض الرئة شائعة في عائلتك؟ أو هل أقمت أو عملت في بيئة فيها مواد مهيجة، في أعمال البناء مثلاً؟ إذن فليكن حذرك إضافياً وانتبه إذا ما تفاقم أعراضك. على كل حال، من المفيد عند الشك بأن تزور الطبيب لمناقشة أعراضك.

عند الطبيب

فقط الطبيب يمكنه أن يحدد إذا ما كنت مصاباً بالداء الرئوي الانسدادي المزمن. خلال الزيارة سيسألك الطبيب أسئلة مختلفة حول ما تشكو منه وعن ظروف حياتك. أخبره إذن عن أعراضك بشكل واضح. وهكذا يعلم الطبيب إذا ما كان هناك حاجة لإجراء فحوصات أخرى. من المفيد أن تدون أسئلتك وما تشكو منه بشكل مسبق. وبهذا لا تنسى أية تفاصيل مهمة.

بعد الزيارة يقرر الطبيب إذا ما ينبغي إجراء فحوصات أخرى. وتلك تتعلق على الأغلب بفحص وظيفة الرئة. وهذا يسمى أيضاً بقياس التنفس. وحينها عليك النفخ بقوة في جهاز فيوضح حالة الرئة. غالباً ما يتم إجراء هذا الفحص من قبل مساعد طبيب.

عند أخصائي الرئة

إذا تم تشخيص الداء الرئوي الانسدادي المزمن، يتم تحويلك أحياناً إلى أخصائي الرئة. وهذا ليس ضرورياً دائماً. خاصة في المرحلتين الأولى والثانية وحتى الثالثة من المرض، يمكن لطبيب الأسرة مساعدتك بشكل جيد. وإذا قام الطبيب بتحويلك بالفعل إلى أخصائي الرئة، عندها سيطلب فحص التنفس أو اختبار المشي وذلك لقياس وضع الرئتين والقلب على كل حال. وفي بعض الأحيان، يتم أخذ عينة من الدم لقياس حجم الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في الجسم.

مريضة الداء الرئوي الانسدادي المزمن، مريان فان درلوس (61 سنة):
 "أصبح بمقدوري القيام ببعض الأمور بشكل أقل من السابق. على سبيل المثال، لم يعد يمكنني ركوب الدراجة بشكل جيد بعد. وإذا صعدت الدرج، كنت أصل منهكة إلى أعلاه. واعتقدت أن السبب هو عمري وأناي عدت للتدخين ثانية. وعندما أصبت بالتهاب الرئة، علمت أنني مصابة بالداء الرئوي الانسدادي المزمن. ولم أكن أعلم شيئاً عنه على الإطلاق."

إذا تم اكتشاف الداء الرئوي الانسدادي المزمن في مرحلة مبكرة، عندها تكون أمامك فرصة كبيرة لفعل شيء حياله. هل تشك بأنك مصاب بالداء الرئوي الانسدادي المزمن؟ قام صندوق مكافحة الربو بتطوير اختبار خطر الإصابة به يمكنك من خلاله معرفة احتمال إصابتك بالداء الرئوي الانسدادي المزمن. يمكن الإطلاع على هذا الاختبار في www.astmafonds.nl.

- الأعراض الأكثر شيوعاً هي:
- السعال لعدة مرات في اليوم
 - خروج بلغم مع السعال
 - ضيق سريع في التنفس
 - صعوبة في التنفس بعد الجهد

للتشخيص الفعلي، اذهب إلى الطبيب. تتوفر لدى طبيبك أجهزة خاصة ويمكنه تحديد ما إذا كنت تعاني من الداء الرئوي الانسدادي المزمن.

خير البر عاجله

ليس من اللطيف أن تعرف أنك مصاب بالداء الرئوي الانسدادي المزمن. ولكن عن طريق تجاهل الأعراض وعدم الذهاب إلى الطبيب، لن يزول المرض. عند الإصابة بالداء الرئوي الانسدادي المزمن، من الضروري جداً أن تذهب إلى الطبيب في الوقت المناسب. فخير البر عاجله.

لا شفاء من الداء الرئوي الانسدادي المزمن، وإنما يمكنك التعايش معه بشكل جيد. هناك أدوية وعلاجات يمكنها أن تخفف من مشاكلك وتحسّن نوعية حياتك. تختلف المعالجة في كل مرحلة من مراحل الداء الرئوي الانسدادي المزمن، ومن شخص لآخر. كل شخص مختلف، ويستجيب للأدوية بشكل مختلف. لن تشفى رئتاك مجدداً، وإنما يمكنك بالفعل تحسّين حالتك تدريجياً وهكذا القيام بأكثر مما قد تعودت عليه.

خطة العلاج

مع طبيبك، تقوم باختيار العلاج الذي يناسبك بالأكثر. ويوضع هذا العلاج في خطة علاج. غالباً ما يوصف لك أدوية، بالإضافة إلى نصائح بالإقلاع عن التدخين والحركة بشكل كاف. وإذا ما التزمت بالخطة، فعندها يمكن لمشاكلك أن تستقر إلى حد ما. بالعلاج الجيد والمجهود الإيجابي من جانبك يمكنك تحسّين نوعية حياتك بالتأكيد.

مقدمو الرعاية الصحية

من الممكن أن تبقى تحت العلاج عند الطبيب وحتى مساعد الطبيب. وعندها سيتابع هو تطور المرض عندك. وقد يقوم الطبيب بتحويلك إلى مقدمي رعاية صحية آخرين، مثل أخصائيي الحمية أو المعالج الفيزيائي. في حال استمرت مشاكلك أو ازدادت سوءاً، عندها قد تخضع للعلاج من قبل أخصائي الرئة.

هؤلاء هم جميع مقدمي الرعاية الصحية الذين يمكن أن تتعامل معهم:

- طبيب الأسرة: يحدد إذا كنت مصاباً بالداء الرئوي الانسدادي المزمن، ويضع خطة علاج، ويحولك عند الحاجة إلى مقدمي رعاية صحية آخرين.
- مساعد الطبيب/الممرض: أحياناً يداوم ساعات عمل خاصة بمرض COPD بدل الطبيب ويشرف على التعايش مع الداء الرئوي الانسدادي المزمن.
- أخصائي الرئة: مختص في عمل الرئتين وغالباً ما يمكنه مساعدتك في المرحلتين الثالثة والرابعة.
- المعالج الفيزيائي: يشرف على حركتك وتنفسك ويساعدك على تحسّين حالتك.
- المعالج المهني: يساعدك على تقسيم يومك بشكل يمكنك القيام بأكثر مما يمكن من الأعمال.
- ممرض الرئة: ينظر في مشاكلك المحددة ودور الداء الرئوي الانسدادي المزمن فيها.
- أخصائيي الحمية: يساعدك على محاربة السمّنة أو سوء التغذية نتيجة للداء الرئوي الانسدادي المزمن.
- المعالج النفسي: يساعدك على إعطاء مكان للداء الرئوي الانسدادي المزمن في حياتك.

يقول ممرض ومعالج أمراض رئة في أوترخت:

”يعتقد الكثير من الناس أنهم بحاجة فقط إلى علاج بسيط و/أو بخاخ، وعندها تزول كل مشاكلهم. ويتصرفون وكأن مشكلتهم ليست كبيرة جداً، ويستمررون بالتدخين بكل سرور. ولكن إذا كنت تريد التخلص من مشاكلك بالفعل، عليك إذن فعل شيء حيال ذلك بالتأكيد.“

الأدوية

مع أن الداء الرئوي الانسدادي المزمن لا شفاء منه، إلا أن الأعراض يمكن علاجها بشكل جيد. هناك أدوية تساعدك بالحصول على مزيد من الهواء وتخفف من السعال. من الضروري أن تتناول أدويةك دائماً بالطريقة الصحيحة ووفق تعليمات طبيبك. ينبغي أن تعرف جيداً كيفية عمل جهاز الاستنشاق. إذا لم تستنشق بالطريقة الصحيحة، لن تعمل الأدوية بشكل جيد. هل عندك شك بأنك تتناول أدويةك بالشكل الصحيح؟ إذن اقرأ التعليمات جيداً مرة أخرى. أو اطلب استشارة من مساعد الطبيب أو الطبيب أو ممرض أمراض الرئة أو الصيدلية.

موسعات القصبات الهوائية

هناك أدوية تساعدك بالحصول على مزيد من الهواء. وهي ما يسمى بموسعات القصبات الهوائية. عندما تستنشق هذه الأدوية، فإنها تصل مباشرة إلى رئتيك ويكون تأثيرها أسرع، على المدى القريب كما البعيد. ولذلك تشكل هذه الأدوية جزءاً من العلاج لدى أغلب مرضى الداء الرئوي الانسدادي المزمن.

مضادات الالتهاب

إذا كنت تعاني من شكل حاد من الداء الرئوي الانسدادي المزمن، من المحتمل أن توصف لك أيضاً مضادات الالتهاب. وهذه تساعد على القضاء على الالتهاب بحيث تعاني بشكل أقل من المحرضات والسعال. هل ترغب بمعرفة المزيد حول ذلك؟ اطلب المزيد من المعلومات من طبيبك.

في حال لم يكن للأدوية النتيجة المرجوة أو كنت تعاني من آثار جانبية، فاتصل دائماً بطبيبك. في كل الأحوال لا تتوقف عن تناول أدويةك من نفسك! فقد تستجيب بشكل أفضل على أدوية أخرى أو أن كل ما أنت بحاجة إليه هو جهاز استنشاق جديد.

الحركة تساعد

تعالج الأدوية قسماً كبيراً من مشاكلك، ولكن ليس كلها. وبشكل خاص، الحركة ضرورية. عن طريق الحركة تتحسن حالتك. وعلاوة على ذلك، تزيد من تأثير الدواء. ناقش مع طبيبك ما هي أنشطة الحركة التي تناسب أعراضك.

طرق علاج أخرى

إذا كنت مصاباً بالداء الرئوي الانسدادي المزمن، من الضروري جداً الإقلاع عن التدخين والتحرك بشكل كاف. كما يمكنك معالجة قسم كبير من مشاكلك بالأدوية. وبالإضافة إلى ذلك، يكون بعض المرضى مؤهلين لإعادة التأهيل الرئوي وللإعلاج بالأكسجين.

إعادة التأهيل الرئوي

إعادة التأهيل الرئوي هو الاسم الجمعي للعلاجات التي تخفف من مشاكلك وتحسن نوعية حياتك. وفي هذا تعمل على صحتك مع فريق معالج من مقدمي رعاية صحية مختلفين. العلاجات التي تقع تحت إعادة التأهيل الرئوي هي: المعالجة الفيزيائية، وتمارين التنفس، وتحسين حالتك وعادات طعامك، ومواد ثقافية للمرضى. وتتضمن هذه الأخيرة حصولك على توضيحات حول مسببات وعواقب مرضك وكيفية التعامل معه بشكل أفضل. وغالبا ما يكون لك لقاءات مع معالج نفسي، والذي يمكنه مساعدتك على إعطاء مكان للمرض في حياتك. وأحيانا تحصل أيضا على الرعاية اللاحقة بعد إعادة التأهيل الرئوي للحفاظ على النتائج التي وصلت إليها.

العلاج بالأكسجين

قد يكون هناك حاجة للعلاج بالأكسجين في مرحلة خطيرة من الداء الرئوي الانسدادي المزمن. عن طريق كمامة الأنف يعطى لك أكسجين إضافي، بحيث يمكن لدماغك وعضلاتك وأعضائك الحصول على المزيد من الأكسجين ولا يحتاج قلبك ورتنك إلى العمل بسرعة. بالتشاور مع طبيبك يتم تحديد كمية الأكسجين التي تحتاج إليها في الدقيقة والمدة الزمنية. يمكن للأشخاص الذين يتبعون العلاج بالأكسجين إلى جانب علاجهم العادي بذل الجهد والاسترخاء بشكل أفضل.

اتبِ خطة العلاج بأمانة

من الضروري جداً تناول أدويةك دائماً في المواعيد المحددة وبالطريقة الصحيحة. ومن المهم بنفس القدر أن تتبع الأقسام الأخرى من خطة علاجك بأمانة. واحرص على الحركة بشكل كافٍ، ولا تُلغِ أبداً مواعيدك مع مقدمي الرعاية الصحية والتزم بتعليماتهم ونصائحهم. وإذا لم تقم بذلك، ستشعر بسرعة بأنك لست على ما يرام. و فقط عند إتباعك لجميع النصائح، ستشعر بالتحسن تدريجياً.

يقول طبيب الرئة ج. فيسيلينك من المركز الطبي الجامعي في مدينة ماستريخت: "قد يكون من الجميل لو كان هناك حبة دواء تخلصك من مشاكلك دفعة واحدة، ولكن حالياً لا وجود لتلك. على الكثير من المرضى اليوم استخدام موسعات القصبات الهوائية. ليس من السهل استنشاق تلك الأدوية. وحتى ولو استخدمت أدويةك بشكل جيد، فقد لا تتلاشى مشاكلك بشكل كامل. ومع ذلك، الأمانة بتناول أدويةك ضروري: فهي تساعدك على عدم استفحال مشاكلك. إنها مسألة استمرار. والأهم من ذلك هو: تحرك بشكل كافٍ!"

التعايش مع الداء الرئوي الانسدادي المزمن

الداء الرئوي الانسدادي هو مرض مزمن. هذا يعني أنه لا شفاء لهذا المرض. يبدو ذلك صعباً، ولكن يمكن التعايش بشكل جيد مع الداء الرئوي الانسدادي المزمن. إذا اكتشفت إصابتك بالداء الرئوي الانسدادي المزمن في مرحلة مبكرة وتوقفت عن التدخين (إذا كنت تدخن) وتحركت كفاية وحصلت على العلاج المناسب، فإنك تساعد على عدم ازدياد حالتك سوءاً. مع بضعة تعديلات، هناك أمور كافية يمكنك القيام بها كالعادة.

يقول ممرض ومعالج أمراض رئة في أوترخت:
 "قد يكون للداء الرئوي الانسدادي المزمن تأثيراً كبيراً على حياتك. ويمكنك قبول الأمر
 وبإمكانك البقاء جالساً على كرسيك وأن تترك كل شيء تحضر إليك. ولكن يمكنك أيضاً اتخاذ
 إجراءات وفعل شيء حياله. بحيث يبقى بإمكانك الاستمرار بحياتك كما هي قدر الإمكان."



قم بتكييف أسلوب حياتك

إذا كنت تعاني من الداء الرئوي الانسدادي المزمن، فمن الضروري جداً أن تقوم بتكييف أسلوب حياتك. ذلك لأن الأنشطة اليومية ستكلفك الكثير من الجهد. خاصة إذا كنت في مرحلة متقدمة جداً من الداء الرئوي الانسدادي المزمن. ولهذا فمن الضروري تكييف نمط حياتك وتنظيمها بشكل جيد. قم بتخطيط أنشطتك قدر الإمكان في الأوقات التي تشعر فيها بشكل أفضل. لا تذهب للتسوق خلال ساعات الازدحام. واحرص على تناول أدويةك في أوقاتها المحددة.

وهذه بعض النصائح العامة:

- أبلغ معارفك.
- اقبل حدود قدرتك.
- قم بكل شيء بدرجة سرعتك الخاصة.
- احتفظ بمفكرة توضح فيها الأمور التي تشعر فيها بشكل جيد أو بعكس ذلك.
- خذ قسطاً كافياً من الراحة. على سبيل المثال، خذ راحة لنصف ساعة أو ساعة في منتصف النهار. وعندما تحصل على طاقة كافية لفترة ما بعد الظهر والمساء.
- تحرك بانتظام.
- تناول طعاماً صحياً ومتنوعاً.
- نظم بيتك بطريقة يمكنك فيه القيام بكل شيء بسهولة.

مريضة الداء الرئوي الانسدادي المزمن، مريان فان در لوس (61 سنة):
 "عندما أردتني ملابسي، يجب أن أجلس بين فينة وأخرى. حتى غسل شعري صعباً. ولهذا أقوم بكل شيء ببطء. علي أن أخذ وقتاً أطول للقيام بكل الأمور الاعتيادية. وخلاف ذلك أحاول أن أشارك في كل شيء. مثلاً عندما أذهب مع أصدقاء لي بإجازة على الدراجات، نستأجر أنا وزوجي دراجة بمقعدين. هكذا يمكنني الذهاب معهم على الدراجة."

Luchtpunt

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول الداء الرئوي الانسدادي المزمن من www.luchtpunt.nl. يعتبر Luchtpoint منبراً معلوماتياً هادفاً يركز كلياً على الداء الرئوي الانسدادي المزمن. تجد على الموقع مختلف المعلومات حول الداء الرئوي الانسدادي المزمن. كما يمكنك تحميل أو طلب هذه النشرة ونشرة "التعايش مع الداء الرئوي الانسدادي المزمن" مجاناً.

منظمات ومواقع أخرى مفيدة:

Welder

سابقاً Breed Platform (Verzekerden en Werk)
المكتب الوطني للإرشاد والمعلومات لجميع الذين يعانون من عجز صحي أو إعاقة والذين لديهم أسئلة حول العمل والتأمينات والضمان الاجتماعي.
هاتف (020) 480 03 00
(أيام العمل بين الساعة الثانية عشرة والثامنة مساءً)
www.weldergroep.nl

STIVORO

مركز خبرة يناضل من أجل مستقبل خالٍ من التدخين.
هاتف استعلامات: 9390 - 0900
(€ 0,10 في الدقيقة)
www.stivoro.nl
www.destopsite.nl

NISB

المعهد الهولندي للرياضة والحركة.
www.nisb.nl
www.sportiefbewegen.nl

صندوق مرض الربو / صندوق أمراض الرئة

يعني بمصالح الأشخاص المصابين بأمراض الرئة.
هاتف: (033) 434 12 12
الاستشارة عن طريق الهاتف:
0900 - 227 25 96
(أيام العمل بين الساعة العاشرة والثانية)
www.astmafonds.nl
www.allesoverCOPD.nl
www.hebikcoppd.nl

جمعية مرضى الربو Vbba/LCP

هاتف (033) 461 87 58
www.astmapatientenvereniging.nl
www.astmacopdnieuws.nl

MEE Nederland

جمعية لدعم الحياة مع العجز
هاتف (030) 236 37 07
www.meenederland.nl

Ik kan stoppen

منبر إعلامي لدعم الإقلاع عن التدخين
www.ikkanstoppen.nl



بيانات النشر

منشورات: Luchtpunt الطبعة الأولى، نوفمبر 2009
طبعة منقحة، ديسمبر 2010
NL/SPI-121067

Luchtpunt هو منبر معلوماتي هادف يركز كلياً على الداء الرئوي الانسدادي المزمن. ويهدف إلى تقديم معلومات عن الداء الرئوي الانسدادي المزمن للمرضى ودائرة معارفهم. هذه المبادرة مدعومة من قبل Pfizer bv و Boehringer Ingelheim.

شارك في تحضير هذه النشرة شركة Pfizer bv من مدينة
Capelle a/d IJssel
وشركة Boehringer Ingelheim من مدينة Alkmaar
فكرة وإعداد: Porter Novelli
تصميم وطباعة: شركة NPN media B.V.
وشركة NPN drukkers B.V.

لطلب مزيد من النسخ يمكن مراسلتنا على البريد الإلكتروني
info@luchtpunt.nl أو أرسل بطلبك إلى العنوان التالي:
Boehringer Ingelheim bv
Luchtpunt.nl
Antwoordnummer 1300
1800 VC Alkmaar