

LuchtPunt

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول الداء الرئوي الانسدادي المزمن من www.luchtpunt.nl. يعتبر LuchtPunt 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 نشرتي المعلومات: "ما هو هذا الداء الرئوي الانسدادي المزمن؟" و "التعايش مع الداء الرئوي الانسدادي المزمن" مجاناً.

منظمات ومواقع أخرى مفيدة:

صندوق مرض الربو/صندوق أمراض الرئة

الاستشارة عن طريق الهاتف: 0900 - 227 25 96
(أيام العمل بين الساعة العاشرة والثانية)
www.astmafonds.nl
www.allesoverCOPD.nl
www.hebikcopd.nl

جمعية مرضى الربو

هاتف 033) 461 8758
www.astmapatientenvereniging.nl
www.astmacopdnieuws.nl

MEE Nederland

هاتف (030) 236 3707
www.meenederland.nl

Welder

هاتف (020) 480 0300
(أيام العمل بين الساعة الثانية عشرة والثامنة مساءً)

Ik kan stoppen

(منبر معلوماتي للإقلاع عن التدخين)
www.ikkanstoppen.nl

STIVORO

هاتف استعلامات: 0900 - 9390 (€ 0,10 في الدقيقة)
www.stivoro.nl
www.destopsite.nl

NISB

www.nisb.nl
www.sportiefbewegen.nl

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. لدى طبيبك أجهزة خاصة ويمكنه تحديد ما إذا كنت تعاني من الداء الرئوي الانسدادي المزمن.

بيانات النشر

منشورات: LuchtPunt الطبعة الأولى، نوفمبر 2009
طبعة منقحة، ديسمبر 2010

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

NL/SP-121066

ما هو

الداء الرئوي الانسدادي المزمن COPD؟

Wat is COPD?



ما هو الداء الرئوي الانسدادي المزمن COPD؟

إذا كنت مصاباً بالداء الرئوي الانسدادي المزمن، فإنك سريعاً ما تصاب بصعوبة التنفس. إذا ما صعدت الدرج، أو حتى عزقت الحديقة، أو لمجرد الانحناء. كما أن السعال وصعوبة التنفس وخروج البلغم هي من الأعراض الشائعة.

COPD تعني الداء الرئوي الانسدادي المزمن. وهو اسم جمعي لالتهاب القصبات المزمن وانتفاخ الرئة التي تصيب جهاز التنفس. عند الإصابة بهذه الأمراض لا تعمل الرئتان والقصبات الهوائية كما ينبغي، لأنها فقدت مرونتها. 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.

عادة ما يصاب المرء بالداء الرئوي الانسدادي المزمن في فترة لاحقة من الحياة، بعد سن الأربعين. الكثير من الناس يبقون يعانون من هذا المرض لفترة طويلة دون الذهاب إلى طبيب. 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.

مسببات المرض

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 المليء 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

العواقب

إذا أصبت بالداء الرئوي الانسدادي المزمن، تصبح كل الأمور أكثر صعوبة إلى حد ما. فإنيك تعاني الكثير من صعوبة في التنفس. كما قد تعاني من خروج البلغم والكثير من السعال. وستلاحظ بأن عليك القيام بكل الأمور بشكل أكثر ببطء.

رئتك والقصبات الهوائية قد تضررت بشكل لا يمكن شفاؤه. ولا يمكنك فعل شيء حيال ذلك. وما يمكنك فعله هو عدم استفحال المرض. على سبيل المثال، عن طريق الإقلاع عن التدخين والحركة بشكل كاف واستخدام الأدوية. وعن طريق العلاج المناسب وتكييف أسلوب حياتك، يمكنك فعل الكثير حيال الداء الرئوي الانسدادي المزمن.

احتجاز الهواء في الرئتين

عند الإصابة بالداء الرئوي الانسدادي المزمن تتضيق القصبات الهوائية. مما يزيد صعوبة إخراج الهواء المستنشق مرة أخرى بشكل كامل. فبعد الزفير، يبقى هناك هواء في الرئتين أكثر من المعتاد. نسمي ذلك ”باحتجاز الهواء“. وهذا الهواء المحتجز يعيق عملية الشهيق التي تلي.

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 الشكاوى دون قصد. على سبيل المثال، عن طريق الإقلال من الحركة. لأنك عندما تقوم بجهد ما، يزداد تنفسك سرعة. وعندها تزداد صعوبة التنفس ويصبح لديك وقت أقل لإخراج الهواء بشكل هادئ وتام. وتزداد كمية الهواء المحتجز في الرئتين. وهذا ما نسميه بفرط الانتفاخ. ولأنك تتحرك بشكل أقل، تتدهور حالتك وتستفحل أعراض الداء الرئوي الانسدادي المزمن. وعندها تقل حررتك أكثر وتعلق في دوامة الهبوط. وهناك طريقة واحدة للخروج منها: الاستمرار بالحركة.

يقول طبيب رئة من المركز الطبي الجامعي في مدينة نايميخين: *”الإنسان الذي يعاني من صعوبة في التنفس أثناء الحركة يعتقد في أغلب الأحيان أن سبب ذلك كبر السن. ولذلك يتأخر بقرع ناقوس الخطر. إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو كنت تدخن، أو كانت هناك إصابات كثيرة في أمراض الرئة في العائلة، فاحذر إذن واذهب إلى طبيب الأسرة.“*

علاج الداء الرئوي الانسدادي المزمن

لا شفاء من الداء الرئوي الانسدادي المزمن، وإنما يمكنك التعايش معه بشكل جيد. هناك أدوية وعلاجات تخفف من مشاكلك. لن تشفى رئتاك مجدداً، وإنما يمكنك بالفعل تحسين حالتك تدريجياً والقيام بأمر أكثر من المعتاد.

في أي حال من الأحوال سينصحك طبيبك بالإقلاع عن التدخين (في حال كنت تدخن) والقيام بمزيد من الحركة. عن طريق الحركة تتحسن حالتك. وعلاوة على ذلك، تزيد من تأثير الدواء.

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. إذا كنت تعاني من نوع صعب من الداء الرئوي الانسدادي المزمن، فإنك ستتناول أحياناً مضادات الالتهاب. وهذه يمكنها التخفيف من التهاب القصبات الهوائية بحيث تعاني بشكل أقل من المحرضات والسعال.

اتبع خطة العلاج بأمانة

مع طبيبك، تقوم باختيار العلاج الذي يناسبك بالأكثر. ويوضع هذا في خطة علاج. وإذا ما التزمت بالخطة، فعندها لن تسوء مشاكلك بل قد تخفف. بالعلاج الجيد وتكييف أسلوب حياتك يمكنك تحسين نوعية حياتك بالتأكيد. ولذلك من الضروري الالتزام بأمانة بخطة علاجك وتناول أدويةك في المواعيد المحددة وبالطريقة الصحيحة. وإلا فلن يكون لها تأثير.

يقول ممرض ومعالج أمراض رئة في أوترخت: *”يجد الكثير من الناس صعوبة في تناول الأدوية لأنهم لا يشعرون بتحسن مباشر. ولكن إذا لم تتناول أدويةك بأمانة، تتراجع وظيفة الرئة. وعندها تزداد الصعوبة في التنفس تدريجياً. ولذلك يتحتم عليك استخدام أدويةك بالطريقة الصحيحة.“*

التعايش مع الداء الرئوي الانسدادي المزمن

عندما تلتزم بأمانة بخطة علاجك، ستشعر بالتحسن تدريجياً. ولكن بعض الأمور ستبقى مزعجة. وهذا ليس مشكلة في حد ذاتها إذا قمت بتكييف حياتك وفق حالتك. عندها يمكنك القيام بكل ما بوسعك.

من الضروري تنظيم حياتك بشكل جيد. على سبيل المثال، 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:

- أبلغ محيطك، بحيث يدرك الجميع أنه لا يمكنك دائماً القيام بكل شيء معهم، أو في بعض الأحيان عليك إلغاء موعد ما معهم.
- اقبل حدود قدرتك.
- قم بكل شيء بدرجة سرعتك الخاصة.
- احتفظ بمفكرة توضح فيها الأمور التي تشعر فيها بشكل جيد أو عكس ذلك.
- خذ قسطاً كافياً من الراحة. على سبيل المثال، خذ راحة لنصف ساعة أو ساعة في منتصف النهار. وعندها تحصل على طاقة كافية لفترة ما بعد الظهر والمساء.
- نظم بيتك بطريقة يمكنك فيه القيام بكل شيء بسهولة.
- تحقق إذا كنت مؤهلاً للحصول على المساعدة المنزلية.
- من الأفضل أخذ دوش بدلا من الاستلقاء في حوض الاستحمام. فدخل الحوض والخروج منه يستهلك الكثير من الطاقة.
- تجنب الكثير من الانحناء والتمدد، مثلاً عند ارتداء الملابس وخلعها.
- اعقد رباط جذائك عن طريق وضع قدمك في مكان مرتفع.
- تناول طعاماً صحياً ومتنووعاً.
- تحرك بانتظام.

يمكنك الإطلاع على مزيد من النصائح في نشرة ”التعايش مع الداء الرئوي الانسدادي المزمن“، والتي يمكنك طلبها أو تحميلها مجاناً عن طريق www.luchtpunt.nl.

مريضة الداء الرئوي الانسدادي المزمن، مريان فان در لوس (61 سنة): *”عندما أرى أحداً في نفس عمري يصعد الدرج بسرعة، أفكر في نفسي: يا إلهي، لماذا لا يمكنني فعل ذلك؟ ولكنني سعيدة في أغلب الأحيان بما يمكنني القيام به بعد. عن طريق بعض الإجراءات يمكنني الاستمرار بحياتي. وعندما أذهب مع أصدقاء لي بإجازة على الدراجات، نستأجر أنا وزوجي دراجة بمقعدين. وإذا ذهبنا للتنزه، نأخذ معنا كرسيًا متحركاً.“*