

فهم مرض الانسداد الرئوي المزمن

اعرف المزيد عن حالتك



www.copdfoundation.org

للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.

قائمة المحتويات

- 1 فهم مرض الانسداد الرئوي المزمن
- 2 كيف تعمل الرئتين
- 3 أجزاء من الجهاز التنفسي
- 4 أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن
- 5 ما هي أسباب مرض الانسداد الرئوي المزمن؟
- 6 للتوقف عن التدخين، ضع خطة
- 8 الأسباب الأخرى لمرض الانسداد الرئوي المزمن
- 10 مرض الانسداد الرئوي المزمن وحالات أخرى
- 11 اضطرابات الرئة الأخرى
- 13 كيف نعالج مرض الانسداد الرئوي المزمن؟
- 15 الموارد
- 16 الملاحظات



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

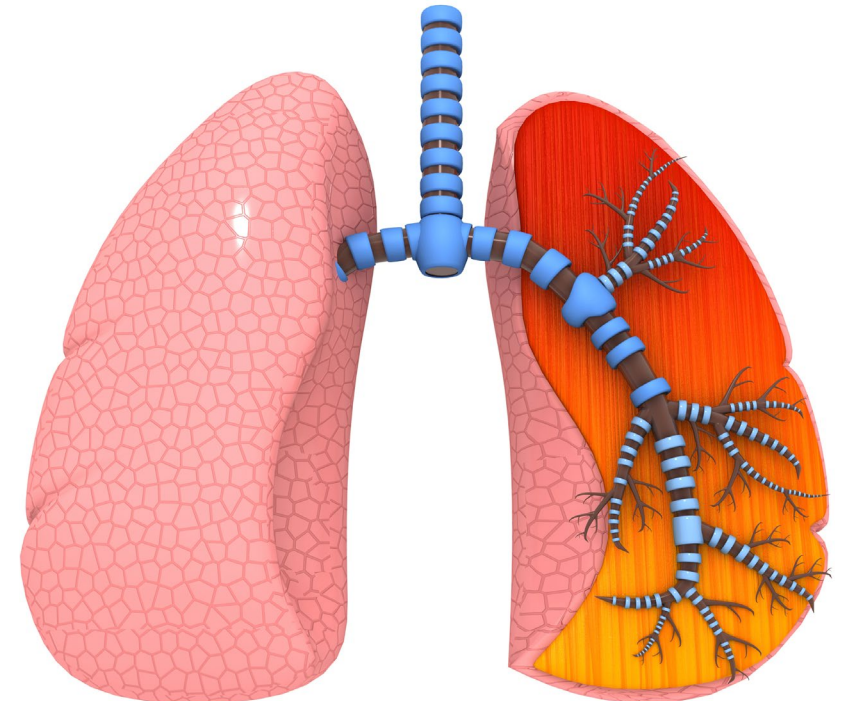


كيف تعمل الرئتين

لفهم مرض الانسداد الرئوي المزمن، من المفيد أن تعرف كيف تعمل الرئتين. عندما تتنفس، يدخل الهواء عبر أنفك وفمك، ويتحرك عبر الرغامى (القصبه الهوائية)، ثم ينزل إلى الرئتين. ينتقل الهواء إلى داخل رئتيك من خلال الشعب الهوائية. تبدو هذه الشعب مثل جذور الشجرة. وهي مبطنة بألياف صغيرة تشبه الشعر تسمى بالأهداب. تساعد الأهداب على تحريك المخاط عبر الشعب الهوائية حتى يمكن إخراجها في صورة سعال. بمجرد مرور الهواء عبر الشعب الهوائية، ينتهي به الأمر في الحويصلات الهوائية. هذه هي الأكياس الهوائية الموجودة في نهاية الشعب الهوائية.

في هذه الأكياس الهوائية، يتم امتصاص الأكسجين من الهواء الذي تستنشق في الدم. ثم يتم نقل الأكسجين في الدم إلى جميع أجزاء الجسم. يتم حمل ثاني أكسيد الكربون، الناتج عن تلك العملية، إلى رئتيك ويخرج عبر الزفير.

دعنا نلقي الآن نظرة فاحصة على الأجزاء المختلفة التي يتكون منها الجهاز التنفسي.

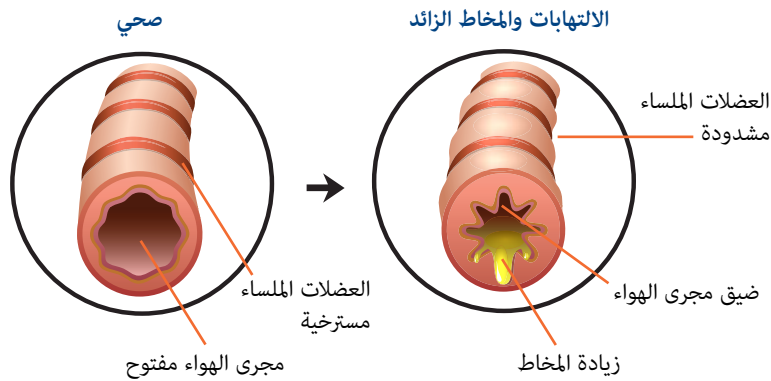
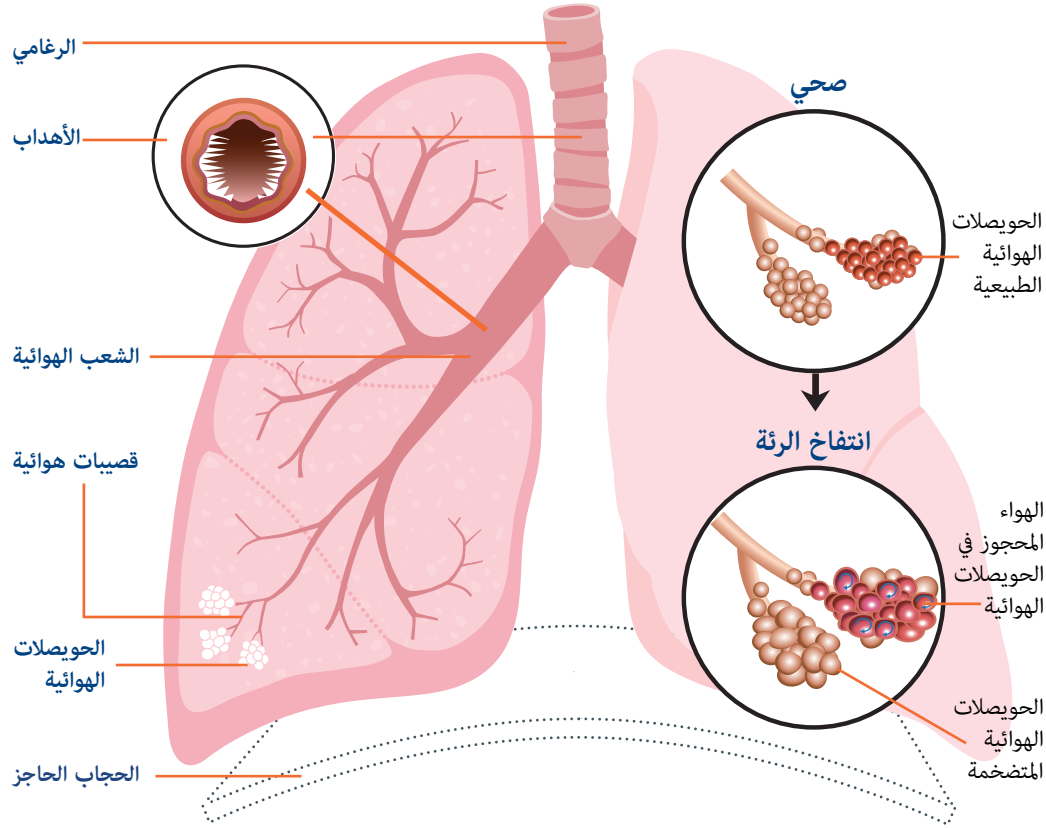


نمزملا يويئرلا دادسنالاضرم مهف

مرض الانسداد الرئوي المزمن هو مصطلح يستخدم لوصف أمراض الرئة المزمنة بما في ذلك انتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن. يتسم مرض الانسداد الرئوي المزمن بضيق التنفس. لا يمكن عكس مرض الانسداد الرئوي المزمن، ولكن يمكن علاجه وإدارته بشكل فعال. يمكن أن تساعدك معرفة المعلومات عن مرض الانسداد الرئوي المزمن على التحكم في الأعراض. ستتعلم في هذا الدليل المزيد عن مرض الانسداد الرئوي المزمن وكيفية الحفاظ على صحتك ونشاطك واستقلالك قدر الإمكان.



يسفنت لاهج لاءازجأ



أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن

يمكن أن تتغير أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك من يوم لآخر. في بعض الأيام قد لا تظهر عليك أي أعراض، بينما في أيام أخرى قد يكون لديك كل الأعراض المذكورة في القائمة! تتضمن الأعراض الشائعة لمرض الانسداد الرئوي المزمن:

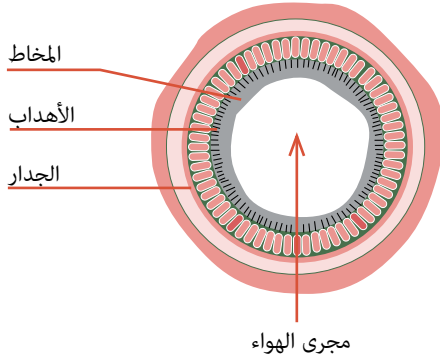
- ضيق النفس، خاصةً مع النشاط
- ضيق الصدر أو الألم
- السعال مع المخاط أو بدون
- الأزيز

بعد أن عرفنا الآن ما هو مرض الانسداد الرئوي المزمن، دعنا المزيد عن أمراض الرئة التي تشكل مرض الانسداد الرئوي نعرف المزمن.

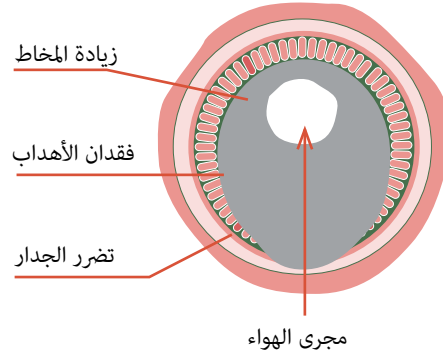
التهاب الشعب الهوائية المزمن

إذا تضررت الشعب الهوائية في الرئتين بمرور الوقت، فإنها تصبح متهيجة وملتهبة (منتفخة). يمكن أن يتسبب التدخين في إبطاء عمل الأهداب الموجودة في الشعب الهوائية وتتوقف عن العمل في النهاية. يؤدي فقدان الأهداب إلى صعوبة في إخراج المخاط عبر السعال. عندما يخرج المخاط للخارج عبر السعال، نطلق عليه «السعال المنتج». إذا كان لديك سعال منتج مستمر لمدة ثلاثة أشهر على الأقل لمدة عامين متتاليين، فيسمى ذلك بالتهاب الشعب الهوائية المزمن. يعني التهاب الشعب الهوائية وجود التهاب في الشعب الهوائية.

مجري الهواء الطبيعي



التهاب الشعب الهوائية



انتفاخ الرئة

عندما تتلف الحويصلات الهوائية (الأكياس الهوائية) والأنسجة المحيطة بها، يطلق على ذلك انتفاخ الرئة. عند انتفاخ الرئة، تختفي الجدران داخل الحويصلات الهوائية. وبدون الجدران، تتحد الأكياس الصغيرة لتكوّن أكياس أكبر. لكن هذه الأكياس الكبيرة لا تعمل بشكل جيد. فلا يمكنها التوسع والتقلص لتحريك الهواء للداخل والخارج. كما أنها لا تتمكن من امتصاص الأكسجين بسهولة، ويحتجز الهواء في الرئتين، مما يشكل صعوبة في التنفس للخارج بالكامل. كما لا يستطيع جسمك أيضًا الحصول على ما يكفي من الأكسجين من الأكياس الهوائية. عندما يحدث هذا، ستشعر بضيق النفس.

لا تستطيع هذه الأكياس الكبيرة أيضًا التخلص من ثاني أكسيد الكربون كما ينبغي. يمكن أن يؤدي تراكم ثاني أكسيد الكربون إلى العديد من المشاكل في جميع أجزاء الجسم، بما في ذلك التفكير المشوش والشعور بالتعب.

ما هي أسباب مرض الانسداد الرئوي المزمن؟

ينتج مرض الانسداد الرئوي المزمن عن تدخين السجائر والتدخين السلبي واستنشاق الغبار والأبخرة والمواد الكيميائية في العمل أو في المنزل. كما يمكن أن يحدث مرض الانسداد الرئوي المزمن أيضًا بسبب عوز ألفا أنتيتريسين، وهو اضطراب جيني أو وراثي. نتحدث أكثر عن كل من هذه النقاط الآن.

ني خدت ل

التدخين هو السبب الأول لمرض الانسداد الرئوي المزمن في الولايات المتحدة.

يحتوي الدخان على أكثر من 4000 مادة كيميائية. تتسبب 40 منها في السرطان.

يُدمر التدخين أنسجة الرئة.

يتسبب التدخين في تهيج الرئتين والتهابهما.

يمكن أن يطغى دخان التبغ على دفاعات الجسم، مما يسبب مرض الانسداد الرئوي المزمن.



إذا كنت مدخنًا، فحاول الإقلاع عنه. قد تتضمن مزايا الإقلاع:

- تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والرئة والسرطان
- حالات أقل من ضيق النفس والسعال
- المزيد من الطاقة
- وظائف كبد أفضل
- هضم أفضل



للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.

للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.



للتوقف عن التدخين، ضع خطة

☐ حدد موعدًا للإقلاع. ما هو التاريخ الذي اخترته؟

☐ قم بإزالة جميع السجائر من منزلك وسيارتك. ما هي الأماكن الأخرى التي قد تعرضك للسجائر والدخان؟

☐ تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن أدوات مثل علكة النيكوتين، أو لصقة النيكوتين، أو الأدوية الأخرى التي تساعد في حالات الرغبة الشديدة. أي من هذه الأدوات ستستخدم؟

☐ قم بممارسة التمارين وتناول الأطعمة الصحية. اكتب أهداف نظامك الغذائي وممارسة التمارين أدناه وتحدث عنها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

☐ كافئ نفسك بالمال الذي توفره من عدم شراء السجائر. كم ادخرت؟

☐ احصل على المساعدة والدعم من الخطوط الساخنة والبرامج المجتمعية والمستشفيات ومجموعات الدعم. أي واحد سوف تجرب؟

استمر في المحاولة - لا تستسلم!

أسباب أخرى لمرض الانسداد الرئوي المزمن

المواد الكيميائية الضارة

يمكن أن يحدث مرض الانسداد الرئوي المزمن أيضًا بسبب استنشاق الغبار أو الأبخرة أو المواد الكيميائية على مدار فترة طويلة من الزمن، وعادة ما يحدث هذا في العمل ولكن يمكن أن يحدث أيضًا في المنزل. حتى إذا لم يتسبب استنشاق هذه السموم في الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، فيجب N٩٥- عليك تجنبها لأنها قد تزيد من سوء الأعراض. يمكنك أيضًا محاولة ارتداء كمامة. قناع التنفس هو قناع خاص يمكنه تصفية ٩٥ بالمائة من الجزيئات في الهواء إذا تم تركيبه وارتداؤه بشكل صحيح.

يمكن أن تؤثر العوامل والسموم الأخرى أيضًا على مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك. فيما يلي بعض الملتهجات الشائعة التي يجب تجنبها

تلوث الهواء

ابق بالداخل في أيام الأوزون. أغلق النوافذ. استخدم مكيف الهواء إذا كان لديك واحدًا.

الهباء الجوي

استخدم البخاخات ومزيلات العرق الصلبة والكولونيا.

المنظفات/مبيد الحشرات

استخدم منتجات التنظيف الطبيعية أو غير المعطرة. استخدم قناع التنفس. N-95, إذا لزم الأمر.

الغبار

قم بتغيير مرشحات الفرن بشكل متكرر. أطلب من شخص آخر المساعدة في التنظيف.

البكتيريا والعفن والفطري

استبدال قطع الإسفنج بشكل متكرر. ابحث عن العفن الظاهر. استخدم مقياس الرطوبة أو مزيل الرطوبة.

النيرون المكشوفة

ابتعد عن النيرون المكشوفة والدخان. أغلق النوافذ إذا كان جيرانك يقومون بحرق الأوراق أو الخشب أو أي مواد أخرى في مكان قريب.



مرض الانسداد الرئوي المزمن والحالات الصحية الأخرى (الأمراض المشتركة)

يبدو أن الحالات المرضية المشتركة (الحالات المزمنة المتعددة التي تعاني منها في نفس الوقت) أكثر شيوعًا لدى الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن.

قد تتضمن هذه الحالات المرضية ما يلي:



التعرض في مراحل مبكرة من العمر

يحدث مرض الانسداد الرئوي المزمن أحيانًا بسبب التعرض لمواد مختلفة أو الإصابة بعدوى في مرحلة الطفولة. يمكن أن يتسبب التعرض للمواد الكيميائية السامة أو الضارة والتلوث، بالنسبة لبعض الأشخاص، أثناء الطفولة في الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن كأشخاص بالغين. هناك أيضًا ارتباط بين الربو في مرحلة الطفولة و/أو سن الرشد ومرض الانسداد الرئوي المزمن في وقت لاحق من الحياة. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات بخصوص الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن في قسم «اضطرابات الرئة الأخرى» من هذا الكتيب.

ارتباط جيني

يمكن أن يحدث مرض الانسداد الرئوي المزمن أيضًا بسبب مرض وراثي يسمى عوز ألفا ١ أنتيتريبسين (Alpha ١-). الأشخاص المصابون بـ Alpha ١- لديهم مستوى أقل بكثير من المعتاد من بروتين الدم المسمى ألفا ١ أنتيتريبسين. يحمي هذا البروتين الرئتين من التلف الناتج عن استنشاق السموم.

يمكنك معرفة ما إذا كنت مصابًا بـ Alpha ١- من خلال فحص دم بسيط. يوجد علاج محدد متاح لـ Alpha ١- يمكنه إبطاء تقدم مرض الانسداد الرئوي المزمن. لمزيد من المعلومات حول عوز ألفا ١ أنتيتريبسين، قم بزيارة موقع مؤسسة Alpha ١ الإلكتروني www.alpha1.org.

لا أحد يعرف لماذا من الشائع جدًا أن يعاني الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن من مشاكل طبية أخرى خطيرة. قد تكون الأدوية التي يجب أن يتناولها الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن أحد الأسباب. فجميع الأدوية لها آثار جانبية ومخاطر. وينطبق ذلك بشكل خاص على أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن مثل الكورتيكوستيرويدات.

اضطرابات رئوية أخرى

هناك اضطرابات رئوية مزمنة أخرى تشترك في بعض النقاط مع مرض الانسداد الرئوي المزمن. بعض العلامات والأعراض والمحفزات (الأشياء التي تسبب نوبات الاحتدام) متشابهة وبعضها ليس كذلك. لكنهم جميعها تشترك في شيء واحد - بإمكانهم أن يجعلوا التنفس أكثر صعوبة. بعض هذه الحالات الرئوية موصوفة هنا.

الربو

في حالة الربو، يحدث التهاب وضيق داخل الشعب الهوائية. غالبًا ما تتضمن علامات وأعراض الربو ضيق التنفس والسعال والأزيز وألم في الصدر. يمكن أن تكون نتائج الفحوصات الجسدية طبيعية للأشخاص المصابين بالربو بين نوبات صعوبة التنفس. يمكن أن يكون الربو خفيفًا، وقد تظهر الأعراض من حين لآخر. ولكن يمكن أن يكون الربو شديدًا أيضًا، فتظهر الأعراض بشكل يومي أو شبه يومي. يمكن أن يؤدي هذا إلى سوء نوعية الحياة وعدم قدرة الأفراد على القيام بالأشياء التي يريدون القيام بها. من المهم أن تعرف أنه حتى الأشخاص الذين يعانون من الربو الخفيف قد يعانون من نوبات ربو حادة.

قد تشمل علاجات الربو أدوية لتخفيف الأعراض على المدى القصير أو الاستخدام اليومي لدواء للمداومة على منع الأعراض والنوبات. يمكن أن يشمل العلاج أيضًا مراقبة الأعراض المبكرة وتجنب الأشياء التي تؤدي إلى النوبات والابتعاد عن المخاطر في المنزل والمدرسة والعمل.

توسع الشعب

في حالة توسع الشعب، تتسع الشعب الهوائية التي تحمل الهواء داخل وخارج الرئتين وتتعرض للندوب والالتهابات. كما أن الأهداب، وهي الشعيرات الصغيرة الموجودة في أنابيب التنفس التي تساعد على إزالة المخاط لا تعمل بشكل جيد، ويمكن أن تؤدي هذه التغييرات في المجاري الهوائية إلى تجمع المخاط في الرئتين، مما يسمح للبكتيريا بالنمو ويؤدي إلى زيادة عدد مرات حدوث التهابات في الرئة. عندما يتحد المخاط مع الجراثيم ويحدث الالتهاب، يطلق عليه «البلغم». يمكن أن يؤدي تجمع البلغم في الرئتين أيضًا إلى سعال متكرر مع إنتاج كميات كبيرة من البلغم الذي يصعب خروجه مع السعال وتنظيف الرئتين منه.

تشمل علامات توسع الشعب وأعراضه السعال، وإنتاج البلغم، وضيق التنفس، والشعور بالتعب، وألم الصدر. قد يحدث توسع الشعب بسبب التهابات الرئة المتكررة، والإصابة من دخول الطعام أو السوائل إلى الرئتين، ونقص المناعة، والأمراض الالتهابية، والاضطرابات الوراثية. قد يشمل العلاج إجراءات تسليك مجرى الهواء باستخدام الأجهزة المحمولة باليد و/أو سترات القرع، وإعادة التأهيل الرئوي، والمضادات الحيوية طويلة الأمد، وعلاج موسعات الشعب الهوائية على المدى الطويل، والعلاج بالأكسجين، وفي بعض الحالات، الجراحة.



مرض الرئة الفطري غير السلي

مرض الرئة الفطري غير السلي (NTM) هو مرض رئوي مزمن تدريجي تسببه بكتيريا المتفطرات اللاسلية (NTM bacteria).* توجد بكتيريا NTM بشكل شائع في التربة والمياه في بيئتنا. ونتعرض جميعاً لها. عندما تدخل جزيئات التربة وقطرات الماء إلى الهواء، نتنفسها نحن. هذه البكتيريا عادة ليست ضارة للأشخاص ذوي الرئة السليمة، ولكن الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات الرئوية المزمنة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن، وتوسع الشعب، والربو معرضون لخطر أكبر. يجعلهم التلف الذي يصيب رئتيهم عرضة للإصابة بالعدوى مثل مرض الرئة NTM.

يمكن أن تغزو بكتيريا NTM، عندما تصل إلى الرئتين، الخلايا الموجودة لحماية الرئتين من العدوى. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى التهابات الرئة المزمنة والالتهاب الرئوي. الأعراض الشائعة لمرض الرئة NTM هي السعال المستمر وضيق التنفس والحمى وفقدان الوزن والتعب وألم الصدر.

مرض الرئة NTM هو مرض رئوي مزمن ومتقدم، ولكن يمكن علاجه بعدة طرق. قد يشمل العلاج المضادات الحيوية. بالنسبة لأولئك الذين يعانون من السعال الذي ينتج عنه الكثير من البلغم، يكون العلاج بتسليك مجرى الهواء مهماً. يمكن أن يساعد أيضاً تقليل التعرض لبكتيريا NTM. قد يشمل علاج مرض الرئة NTM أيضاً العلاج بالأكسجين، وفي بعض الحالات، الجراحة.

*عند الحديث عن المرض نفسه نقول «مرض الرئة NTM» عندما نتحدث عن البكتيريا التي تسبب مرض الرئة NTM، فإننا نقول ببساطة «NTM».

كيف نعالج مرض الانسداد الرئوي المزمن؟

على الرغم من عدم وجود علاج لمرض الانسداد الرئوي المزمن حتى الآن، إلا أنه لا يزال من الممكن إدارة حالتك والسماح لك بالعيش حياة كاملة. يمكن علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن بالأدوية المستنشقة والفموية (التي تؤخذ عن طريق الفم)، وبرامج إعادة التأهيل الرئوي، والعلاج بالأكسجين، إذا لزم الأمر. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن مرض الانسداد الرئوي المزمن وأي مشاكل صحية أخرى قد تكون لديك. ثم يمكنكم العمل معاً كفريق واحد لوضع خطة علاج. يمكنك أن تواجه أعراضاً أقل ونوعية حياة أفضل مع العلاج المناسب.



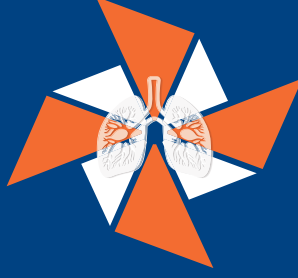
الموارد

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

تعرف على المزيد حول مرض الانسداد الرئوي المزمن على موقع مؤسسة مرض
الانسداد الرئوي المزمن على الانسداد الرئوي المزمن على
www.COPDFoundation.org

قم بزيارة موقع NTM، لمزيد من المعلومات حول توسع الشعب ومرض الرئة على NTM مبادرة توسع الشعب ومبادرة copdf.co/bronchntm

[illegible]



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