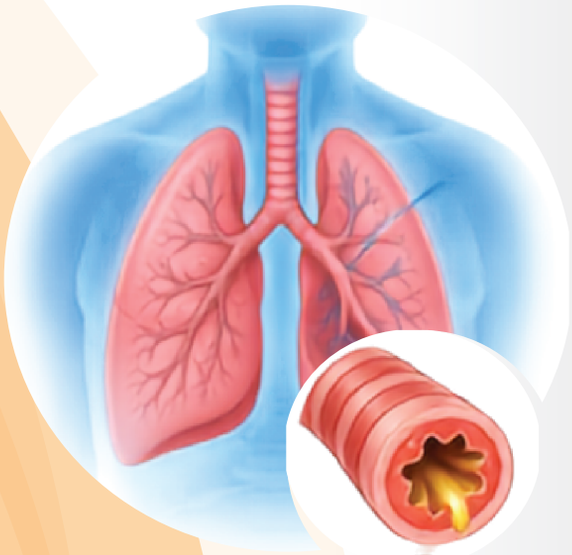
وزارة الصحة

الانسداد الرئوي المزمن (COPD)



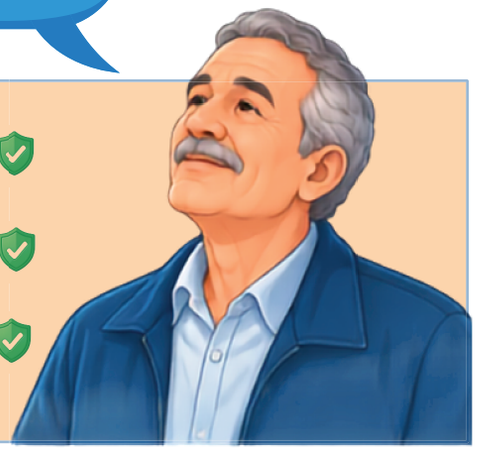
دليلك للتعرف على المرض وعوامل الخطورة وطرق الوقاية

الانسداد الرئوي مرض يمكن التحكم به

الإقلاع عن التدخين والالتزام بالعلاج يحد من تطور المرض

تذكر

- نوبات أقل
- تنفس أفضل
- حياة أنشط

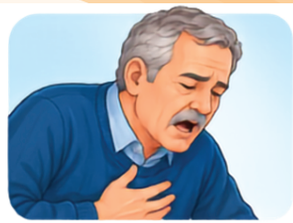


وزارة الصحة

مديرية التوعية و الإعلام الصحي | مديرية الأمراض غير السارية

متى تطلب المساعدة الطارئة؟

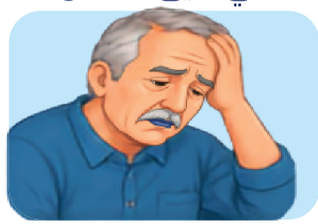
علامات التفاقم الحاد



زيادة مفاجئة وشديدة في ضيق التنفس



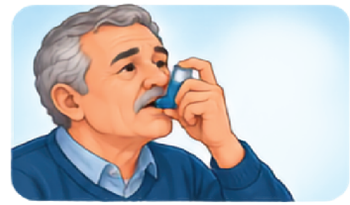
تغيّر لون البلغم أو زيادة كميته مع الحمّى



ازرقاق الشفتين أو الأظافر



تشوّش أو نعاس غير معتاد



عدم تحسّن الأعراض رغم استخدام الموسّعات

عند ظهور هذه العلامات اطلب المساعدة الطبية الطارئة فوراً

حقائق سريعة

- مرض رئوي مزمن يعيق تدفّق الهواء تدريجيًا
- يشمل التهاب الشُّعب الهوائية المزمن وانتفاخ الرئة
- التدخين هو السبب الأول والأكثر شيوعًا

ما هو الانسداد الرئوي المزمن؟

هو مرض رئوي مزمن يسبب صعوبة في التنفس نتيجة انسداد مستمر في تدفق الهواء إلى الرئتين وقد يتفاقم مع الوقت، غالباً ما يكون سببه نتيجة التعرض طويل الأمد لدخان التبغ وملوثات الهواء

الأعراض الشائعة



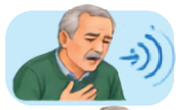
- ضيق التنفس خاصة عند بذل الجهد



- سعال مزمن مستمر



- خروج البلغم بشكل متكرر



- صفير وأزيز في الصدر



- الإرهاق ونقص الطاقة

كيف يُشخَّص؟

- الفحص السريري والتاريخ المرضي والتدخين
- اختبار وظائف التنفس (السبيرومتري)





عوامل الخطورة

تزداد احتمالية الإصابة نتيجة التعرض المستمر للمواد الضارة بالرئة. تجنّب هذه العوامل يقلّل خطر الإصابة ويحد من تطوّر المرض.



العامل الأول

- التدخين بكافة أشكاله
- التدخين السلبي والتعرّض للدخان

عوامل أخرى



تلوّث الهواء



دخان حرق الحطب لأغراض التدفئة



تعرض العمال في المصانع



تكرار عدوى الجهاز التنفسي في الطفولة



عامل وراثي (نقص إنزيم ألفا-١ أنتيتربسين)



التقدم في العمر

انتبه:
كلما زادت مدة وكثافة التعرّض للدخان، زاد خطر الإصابة وشدّتها

طرق الوقاية والتحكم



الأهم على الإطلاق
الإقلاع الفوري والتام عن التدخين بكافة أشكاله، وتجنّب التعرض للتدخين السلبي

الحفاظ على صحة الرئتين

- استخدام وسائل الحماية الشخصية في بيئة العمل
- تهوية المنزل باستمرار
- تجنب التعرض للتدخين السلبي
- الالتزام بارشادات الطبيب وأخذ المطاعيم مثل(الإنفلونزا و المكورات الرئوية)

اتباع نمط حياة صحي

- الالتزام بالأدوية والبخاخات الموصوفة
- ممارسة تمارين التنفس والنشاط البدني المعتدل
- تناول غذاء صحي متوازن والحفاظ على الوزن
- المتابعة الدورية مع الطبيب

أهداف العلاج

- تخفيف الأعراض
- تقليل الانتكاسات (تفاقم السعال وضيق النفس
- الحد من تدهور وظائف الرئة



مهم: استخدم البخاخات بالطريقة الصحيحة والتزم بمواعيدها، واطلب من طبيبك تقييم حاجتك للأكسجين المنزلي عند الحاجة.