



Quality Accredited
by JCI, USA



Quality Accredited
by JCI, USA

التعايش مع مرض إنسداد القصبات الهوائية المزمن



Living well with COPD



سلسلة معلومات للمرضى

Patient Information Series



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهضة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ -٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ -٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters LLC.

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

What is COPD?

COPD is a condition that consists of chronic bronchitis and emphysema. Chronic bronchitis (inflamed and narrow airways) prevents the lungs from emptying normally when you breathe out. You will have to make an extra effort to breathe, which can make you feel breathless.

Emphysema (damaged lung structure) occurs in the areas of gas exchange, known as the alveoli. Walls of the alveoli become less stretchy and so it is more difficult to empty air out of the lungs.

Symptoms, such as shortness of breath and coughing, gradually worsen and can severely affect quality of life. However there are many things you can do to help yourself feel better.

Prevalence

Nearly 210 million people suffer from COPD worldwide, and this number is increasing. This will have a huge impact on healthcare systems, patients and society.

What causes COPD?

The most common cause of COPD is cigarette smoking. Breathing in cigarette smoke irritates the airways so they become inflamed and make you cough.

If you smoke and have COPD, the first step you should make to help prevent your condition from getting worse is to stop smoking. However, not all smokers will develop COPD and some COPD patients have never smoked. Other causes of COPD include: exposure to air pollution, both indoors and outdoors; inhaling certain gases at work over many years; or it can be hereditary.

How can I help my condition?

1. Stop smoking

It is never too late to give up! The benefits begin within a few days. Once you quit smoking, the rate at which your lungs age will be the same as a non-smoker.

2. Exercise and breathing

When you exercise or carry out daily activities you may feel breathless. This is not dangerous and the breathlessness disappears rapidly when you stop exercising.

Breathlessness can be very uncomfortable and scary but the worst thing you can do is avoid exercise. If you do, you will become unfit and eventually feel even more breathless during simple tasks.

Try to exercise as often as you can to improve your overall fitness and well-being; practise by walking up the stairs. Stop when you need to rest and you will feel the shortness of breath disappearing rapidly. Sometimes, breathing through 'pursed lips' may help you to catch your breath.

Another easy way to exercise is to walk for 30 minutes each day. It is advised that you take your reliever medication before you exercise. This medication will also help to relieve your symptoms when you exercise.

If your breathlessness suddenly becomes worse or does not disappear rapidly after exercise, you should see a doctor. If your breathlessness is becoming troublesome, it is very important that you follow a rehabilitation programme as advised by your doctor. It will help you exercise for longer before feeling breathless, improve your symptoms and enhance your quality of life.

3. Diet

Healthy eating (try to eat lots of fruit and vegetables).

- Eat 3-4 meals a day and avoid food that is hard to digest, such as spicy food, raw onion or ice cream.
- If you are feeling unwell, you should eat 5-6 smaller meals a day of soft foods. Food and drink rich in carbohydrates and proteins such as pasta, chicken and fish are preferable.

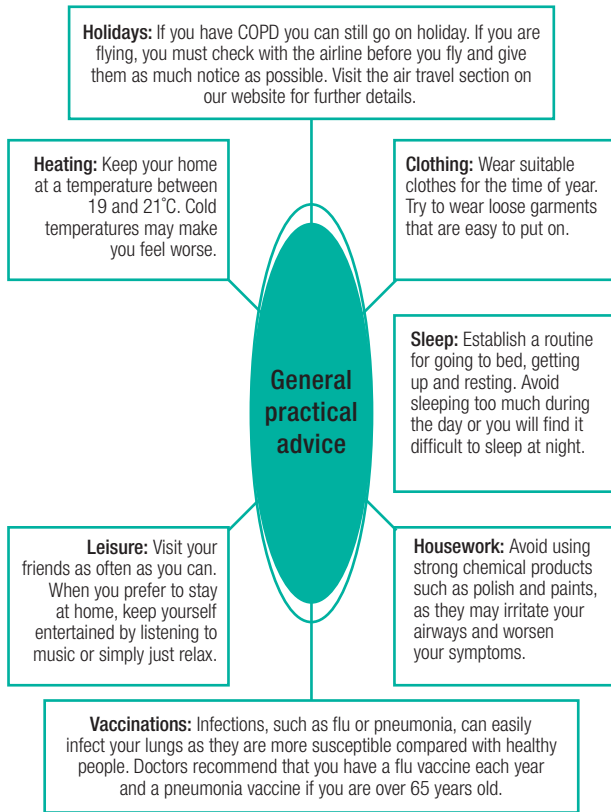
Being overweight will make your breathing even more difficult.

What should I do if my condition worsens?

When this occurs, you will experience more symptoms than normal, which might be more severe than you are used to. This can be very distressing. Exacerbations are often triggered by a normal cold or during times of bad weather. They can last usually between 7 to 21 days. If they last longer, you may need extra treatment from your doctor.

What should I do if my condition worsens?

You should immediately contact your Doctor/Chest physician to treat your disease.



How will my illness be monitored?

Regularly visit your doctor. Tests that your doctor might perform to check your condition include:

- **A spirometry test.** This shows how your illness is progressing. The test involves taking in as deep a breath as possible to fill your lungs with air and breathing out as hard and fast as you can for at least 6 seconds into a machine.
- **Oximetry.** This is a very simple and painless way to check whether you have enough oxygen in your blood, and will tell the doctor whether you need extra oxygen.
- **A quality of life questionnaire.** This will include questions that ask how you are feeling and how you cope with certain activities. It will show whether your treatment is helping your condition.
- **An X-ray of your chest.** This will highlight any obvious obstructions.
- **A six-minute walk test.** This shows the doctor how far you can walk in six minutes and how difficult you find it.

What will make me feel worse?

1. Continuing to smoke.
2. Not taking the recommended treatment.
3. Using your inhaler incorrectly.
4. Not dealing with other illnesses.
5. Not keeping regular appointments with your doctor.
6. Limited interaction with your friends and family.
7. Not completing 30 minutes of daily exercise.

How will I know if my condition is worsening?

1. You will feel more short of breath than usual.
2. You may notice that you are producing more phlegm than normal. It may change colour and become thicker, which is harder to cough up.
3. Your legs and feet may become swollen.

If you experience any of the following, please see your doctor immediately:

- Coughing up blood.
- More short of breath than normal.
- More phlegm and a change in its colour.
- Swollen legs and feet.
- Pain in the side of your chest which hurts when you take a breath.
- Drowsiness.
- Mood swings.

If you regularly experience worsening of your symptoms it may have a disabling effect on your overall well-being that can last for months. Your illness will progress and you may have a lower quality of life. You should speak to your doctor about how to avoid worsening symptoms and how to manage them if they do get worse. Your doctor can give you a written action plan.

Steroids and antibiotics may be given to control symptoms and fight off infection, as infections often cause exacerbations. If you have an annual flu vaccine along with your normal medication, you will greatly reduce the risk of catching flu.

If you experience a very serious exacerbation, you may go into hospital so that doctors can control your symptoms and give you more suitable treatment.

ما الذي يمكنه أن يزيد حالتي سوءاً؟

١. الإستمرار في التدخين.
٢. عدم التقيد بالعلاج المطلوب.
٣. إستخدام دواء التخثير بطريقة خاطئة.
٤. إهمال علاج أمراض أخرى مصاب بها.
٥. عدم الإلتزام بأخذ المواعيد مع الطبيب.
٦. ضعف الإلتصال الإجتماعي مع أصدقائك وعائلتك.
٧. عدم مزاوله الرياضة لـ ٣٠ دقيقة يومياً.

كيف أعرف أن حالتي تزداد سوءاً؟

١. ستشعر بضيق بالنفس أكثر من المعتاد.
 ٢. ستشعر بأثك تصدر كمية إفرازات للبلغم أكثر من الطبيعي. وقد يتغير لونه أو يصبح أكثر سماكة، مما سيجعل السعال لإخراجه أصعب من قبل.
 ٣. قد تصبح رجلك أو قدمك أكثر تورماً. إذا واجهت أي من الأعراض التالية لا تتردد بمراجعة طبيبك فوراً:
- إخراج الدم عند السعال.
 - التعرض لضيق النفس أكثر من السابق.
 - إفراز بلغم أكثر مع تغير في لونه.
 - تورم القدمين أو الأرجل
 - ألم في إحدى جهتي الصدر مما يجعله مؤلماً عند التنفس.
 - الدوخة
 - تأرجح المزاج

إذا زادت حالة الأعراض التي تشعر بها سوءاً فذلك قد يؤثر سلباً على صحتك بشكل عام، وقد يستمر تأثيره لعدة أشهر بعد ذلك. كما أن حالتك المرضية قد تتطور وذلك سيؤثر على جودة حياتك. وعليه يجب أن تتحدث لطبيبك وتستشيريه حول ما يمكنك فعله للحد من إزدیاد حالتك سوءاً. يمكنك الحصول على خطة علاج خطية من طبيبك المعالج وإتباعها بتقيد. إن تناول عقار الإستيروید والمضادات الحيوية يمكنه التحكم بالأعراض ومحاربة الإلتهابات. لذا، فإذا كنت تحرص على أخذ لقاح الإنفلونزا بشكل سنوي فإن ذلك سيخفف بالتأكد من خطر الإصابة بالزكام. وإذا تفاقمت الأعراض لديك كثيراً، قد يتطلب الأمر زهابك للمستشفى للسيطرة على الأعراض التي أصبت بها لتحول دون إصابتك بمرض أكبر نتيجة لذلك.

الإجازة: لا توجد قيود على سفرك حتى لو كنت مصاباً بالتهاب القصبات الهوائية. إن كنت ستركب في الطائرة يجب عليك أن تتأكد من مكتب خطوط الطيران قبل ركوب الطائرة، وإعلامهم بالأمم مسبقاً. قم بزيارة موقعنا الإلكتروني للمزيد من التفاصيل.

الملايس: إرتدي الملايس التي تناسب كل فصل من العام. من الأفضل إرتداء الملايس الفضفاضة التي يسهل إرتداها.

الحرارة: احرص على بقاء درجة حرارة الغرفة ٩ إلى ١٦، فالجو البارد سيؤدي من حالتك سوءاً.

نصائح عمليّة عامة

النوم: اصنع نظاماً لنفسك لعملية ذهابك للنوم، وللاستيقاظ والراحة. تجنب النوم طويلاً خلال النهار، فذلك سيجعل النوم ليلاً صعباً عليك.

الأعمال المنزلية: تجنب إستعمال المواد الكيميائية القوية كالدهان أو طلاء الأظافر فهي تزعج المجرى التنفسي وتزيد من حالتك سوءاً.

الترفيه: حاول زيارة أصدقائك بقدر ما يمكنك. وإن فضلت البقاء في المنزل إشغل نفسك بالتسليّة كالإستماع للموسيقى أو ببساطة الإكتفاء بالإسترخاء فقط.

التطعيم: إن بعض الإلتهابات كالإلتهاب الرئوي سريع العدوى والإنتشار للرئتين لدى المرضى بالمقارنة مع الأشخاص السليمين. لذا ينصح الأطباء بالحصول على لقاح الإنفلونزا سنوياً ولقاح الإتهاب الرئوي لمن تجاوزت أعمارهم ٦٥ عاماً.

كيف يتم مراقبة مرضي؟

يجب المداومة على زيارة الطبيب بانتظام. وسيقوم بعمل فحوصات معينة للتأكد من حالتك، مثل:

- فحص قياس التنفس. وهذا الفحص سيحدد مدى تطور حالتك المرضية. ويتم عبر جهاز خاص يقوم المريض بالتنفس فيه بسرعة وقوة شهيقاً وزفيراً لمدة ٦ ثوان.
- قياس أكسجين الدم. وهذا فحص بسيط جداً وغير مؤلم ويمكن من خلاله فحص نسبة الأكسجين الموجود بالدم، وسيبين إذا كنت بحاجة إلى أكسجين أكثر أو كفاية.
- إستبانة جودة الحياة: وهذا يتضمن مجموعة من الأسئلة يتم طرحها عليك للتعرف على شعورك وكيف تتصرف تجاه مواقف معينة. وهذا سيبين مدى فائدة العلاج لحالتك.
- صورة بالأشعة السينية لصدرك. هذه ستبرز في حال وجود أي إنسدادات.
- فحص المشي لست دقائق. هذا الفحص سيبين للطبيب مدى قدرتك على تحمل المشي لعدة دقائق ولأي درجة تجده صعباً.

ما هو COPD؟

التمرين. قد يكون الإحساس بصعوبة التنفس مزعجاً أو مخيفاً، ولكن من الخطأ التوقف عن مزاولة التمارين بسبب ذلك. ففي حال توقفت عن مزاولة الرياضة فإن النتيجة ستكون في شعورك بصعوبة في التنفس بشكل أكثر من السابق، وستصاب بالإجهاد بمجرد القيام بأبسط مجهود بدني. إحرص على مزاولة الرياضة بشكل يومي مستمر لترفع من مستوى لياقتك البدنية، يمكنك المحاولة مع تمرين صعود ونزول الدرج. توقف عندما تشعر بحاجتك لذلك، ومع الوقت ستشعر بأن الإحساس بصعوبة التنفس يزول تدريجياً. أحياناً يفيدك مزاولة التمارين مع زم الشفاهة للتحكم في التنفس. من الوسائل الأخرى لمزاولة التمارين، المشي يومياً لمدة ٣٠ دقيقة. يُنصح بأخذ الأدوية المسكنة قبل مزاولة التمارين، مما سيخفف من الآلام التي قد تشعر بها عند مزاولة التمارين. إذا ازداد الشعور بصعوبة التنفس أو لم تزل بسرعة بعد مزاولة التمارين، يجب عليك إستشارة طبيبك فوراً. إذا أصبحت حالتك سيئة ومزعجة بشكل مستمر، من الضروري أن تخضع لعدة جلسات لإعادة التأهيل بعد إستشارة طبيبك. فذلك سيساعدك للإستمرار في الرياضة لفترة أطول قبل شعورك بصعوبة التنفس، ويساعدك في تحسن الأعراض التي تشعر بها، ورفع مستوى الجودة في حياتك.

٣. التغذية

التغذية الصحية (حاول تناول الخضار والفواكه المفيدة قدر الإمكان)

- تناول من ٣ إلى ٤ وجبات غذائية يومية وتجنب الوجبات صعبة الهضم، كالغنية بالتوابل، والبصل النيء، المثلجات.
- إذا لم تشعر بتحسّن، يُفضل أن تتناول ٥-٦ وجبات أصغر يومياً من الطعام الطري. كالتعام الغني بالكربوهيدرات أو البروتينات كالباستا، الدجاج، والسّمك. إصابتك بالبداة سيزيد من حالة صعوبة التنفس لديك سوءاً.

ماذا أفعل إذا ازدادت حالتي سوءاً؟

إذا حدث هذا، ستزيد أعراض المرض لديك عن الطبيعي، مما يجعلها أقوى مما كانت عليه في البداية. وهذا يمكن أن يكون مزعجاً للغاية. ويمكن أن تتفاقم الأعراض بمجرد الإصابة بالبرد أو نتيجة لسوء الأحوال الجوية. ويمكن أن تستمر الأعراض ٧ - ٢١ يوماً. وفي حال ساءت حالتك لأطول من هذه الفترة يجب إستشارة الطبيب للحصول على العلاج.

ماذا لو لم تتحسن حالتي؟

يجب أن تستشير طبيبك المعالج/ أخصائي الجهاز التنفسي فوراً للحصول على العلاج.

هو مرض يعني حالة إلتهاب القصبات الهوائية وإنتفاخ الرئتين. فالإلتهاب في القصبة الهوائية (ضيقها) يمنع من خروج الهواء بشكل طبيعي عند الزفير. فيبذل المريض جهداً إضافياً للتنفس، مما يشعر المريض بإحساس بالإختناق. ويحدث إنتفاخ الرئة في نفس المكان المخصص بتبديل الهواء في الرئة والتي تعرف باسم الحويصلات الهوائية. حيث يصبح جدار الحويصلات الهوائية أقل مرونة للتمدد وبذلك يصبح من الصعب التنفس للداخل والخارج بسهولة.

تتمثل أعراض هذه الحالة بصعوبة في التنفس، والسعال، وتراجع في جودة نمط الحياة التي يحياها المريض. بالرغم من ذلك هناك عدة أمور يمكن أن يقوم بها المريض ليشعر بها بحالة أفضل.

الإنتشار

هناك ما يقارب ٢١٠ مليون شخص حول العالم مصابون بمرض إلتهاب القصبات الهوائية، وهذا الرقم في تزايد مستمر. مما سيعود أثره بشكل كبير على النظام الصحي، والمرضى والمجتمع بشكل عام.

ما هي أسباب مرض إلتهاب القصبات الهوائية؟

يعتبر التدخين من أبرز الأسباب المؤدية للإصابة بهذا المرض. فدخان السجائر يسبب تهيج الحويصلات الهوائية وبالتالي تلتهب وتسبب السعال المستمر.

فإذا كنت مدخناً وتعاني من أعراض إلتهاب القصبات الهوائية، فإن الخطوة الأولى لتفادي إزدیاد الحالة سوءاً هي الإقلاع عن التدخين. ولكن ليس كل المدخنين عرضة للإصابة بهذا المرض بالضرورة، كما أن بعض المرضى بإلتهاب القصبات الهوائية لم يدخنوا أبداً في حياتهم. فهناك أسباب أخرى تؤدي للإصابة بالمرض: كالتعرض المباشر للتلوث الجوي، بالداخل أو الخارج، وإستنشق الغازات الضارة في مواقع العمل باستمرار على مدى بعيد.

كيف أتغلب على حالتي؟

١. الإقلاع عن التدخين

لم يفت الأوان أبداً للإقلاع عن التدخين! ستبدأ الفوائد بالظهور بعد أيام قليلة من ترك التدخين. وبمجرد الإقلاع عن التدخين سيصبح نسبة العمر الإفتراضي لرئتيك تماماً كرئتي غير المدخن.

٢. الرياضة والتنفس

عندما تقوم بمزاولة الرياضة بشكل يومي قد تشعر بصعوبة في التنفس، ولكن هذا ليس أمراً خطيراً، فسرعان ما سيزول هذا الشعور بمجرد توقف