

مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)

آخر تحديث: يناير/كانون الثاني 2024

فهم مرض الانسداد الرئوي المزمن

مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) حالة مزمنة تُلحق الضرر بالرئتين، وتزداد سوءًا بمرور الوقت. يمكن للمرض أن يسبب السعال المستمر والتهابات والتعب وضيق التنفس. السبب الرئيسي لمرض الانسداد الرئوي المزمن هو التدخين، ولكن قد يُصاب به أيضًا غير المدخنين الذين يتعرضون لجزيئات أو غازات ضارة.

تشمل أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:

- ضيق التنفس، وخاصة أثناء الأنشطة البدنية
- السعال المزمن أو الصفير
- ظهور بلغم مع السعال

لمزيد من المعلومات حول مرض الانسداد الرئوي المزمن، يُرجى زيارة [مرض الانسداد الرئوي المزمن \(COPD\)](#).

التعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن

هناك علاجات لمساعدتك على علاج الانسداد الرئوي المزمن. ربما تتناول الأدوية بالفعل. تفضّل زيارة [مرض الانسداد الرئوي المزمن \(COPD\)](#) لمعرفة المزيد حول إدارة (التعامل مع) المرض. تشرح هذه المواضيع أيضًا كيفية عمل العلاجات المُحدّدة لمرض الانسداد الرئوي المزمن:

- [مشاكل التنفس: استخدام جهاز الاستنشاق بالجرعات المُقنّنة \(المُعيرة\)](#)
- [مشاكل التنفس: استخدام جهاز الاستنشاق بالمسحوق الجاف](#)
- [الرّدّادات لعلاج مرض الانسداد الرئوي المزمن](#)
- [العلاج بالأكسجين لمرض الانسداد الرئوي المزمن \(COPD\)](#)
- [العلاج بالأكسجين: استخدام الأكسجين في المنزل](#)
- [إعادة التأهيل الرئوي](#)
- [اصطحاب الأكسجين في أثناء السفر](#)

خطة عمل للتعامل مع نوبات التدهور المفاجئ لأعراض الانسداد الرئوي المزمن (نوبات التفاقم)

يمكن للمرضى الذين يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن أن يواجهوا نوبات تدهور مفاجئ للأعراض يمكن أن تكون خطيرة ومهدّدة للحياة. إن معرفة الأعراض والاستعداد لنوبات التدهور المفاجئ للأعراض أمر مهم للحفاظ على صحتك.

يُعدّ وجود خطة عمل لنوبات التدهور المفاجئ للأعراض أمرًا ضروريًا للتعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن، إذ يمكنها أن تساعدك أنت ومقدم الرعاية الصحية المتابع لك في تحديد [مسيبات مرض الانسداد الرئوي المزمن](#) حتى تتمكن من إجراء التغييرات الضرورية في نمط الحياة والبيئة.

عليك مراعاة إبقاء [خطة العمل المُحدّثة للتعامل مع نوبات التدهور المفاجئ لأعراض الانسداد الرئوي المزمن \(نوبات التفاقم\)](#) حاضرة وفي متناول اليد.

قد تشمل أعراض نوبات التدهور المفاجئ لأعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:

- اشتداد السعال سريعًا
- زيادة المخاط، خاصةً إذا كان لونه أصفر أو أخضر
- زيادة ضيق التنفس

للحصول على معلومات حول نوبات التدهور المفاجئ لأعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن وكيفية التعامل معها، يُرجى زيارة:

- [نوبات التدهور المفاجئ لأعراض الانسداد الرئوي المزمن \(نوبات التفاقم\)](#)
- [مرض الانسداد الرئوي المزمن: التعامل مع نوبات التدهور المفاجئ لأعراض الانسداد الرئوي المزمن \(نوبات التفاقم\)](#)
- [خطة عمل للتعامل مع نوبات التدهور المفاجئ لأعراض الانسداد الرئوي المزمن \(نوبات التفاقم\)](#)

التحصينات

يكون الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن أكثر عرضة للإصابة بمشاكل خطيرة ناجمة عن بعض الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات. يمكن لللقاحات أن تقلل من خطر هذه الأمراض التي يمكن الوقاية منها.

لمزيد من المعلومات حول اللقاحات تفضل زيارة:

- [موسم الإنفلونزا \(الفلو\)](#)
- [السعال الديكي \(الشاهوق\) \(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [لقاح الهربس النطاقي \(HealthLinkBC File #111\)](#)
- [لقاح المكورات الرئوية متعدد السكراريدي \(HealthLinkBC File #62b\)](#)
- [التطعيمات](#)

التعايش مع مرض الانسداد الرئوي المزمن

يمكن أن تؤثر بعض عوامل نمط الحياة والعوامل البيئية على صحتك البدنية وقد تؤدي إلى تدهور مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك. تعرّف على تعديلات نمط الحياة التي يمكن أن تجعل التعايش مع مرض الانسداد الرئوي المزمن أسهل.

التدخين

التدخين هو السبب الرئيسي لمرض الانسداد الرئوي المزمن. أفضل طريقة لإبطاء حدة مرض الانسداد الرئوي المزمن هي الإقلاع عن التدخين أو تقليله لمساعدتك على تحسين نوعية حياتك.

- يوفر موقع QuitNow دعمًا فرديًا وموارد بلغات متعددة للمساعدة في استراتيجيتك للإقلاع عن التدخين. لمزيد من المعلومات تفضل زيارة [صفحة البحث عن الدعم الخاصة بهم](#)
- يساعد برنامج الإقلاع عن التدخين (Smoking Cessation) في بريتش كولومبيا على تغطية تكلفة منتجات العلاج ببدائل النيكوتين والأدوية المحددة التي تستلزم وصفة طبية للإقلاع عن التدخين. لمزيد من المعلومات حول البرنامج تفضل زيارة [برنامج الإقلاع عن التدخين في بريتش كولومبيا](#)

الأنشطة البدنية

يمكن أن تساعدك الأنشطة البدنية عندما تكون مصابًا بمرض الانسداد الرئوي المزمن على التنفّس على نحو أسهل والشعور بالتحسّن. للأنشطة البدنية المنتظمة فوائد تشمل تقليل ضيق التنفّس وخطر نوبات تدهور الأعراض بالإضافة إلى تحسين اللياقة البدنية ونوعية الحياة. لمعرفة المزيد حول ممارسة الأنشطة البدنية لمرضى الانسداد الرئوي المزمن تفضّل زيارة:

• [الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الرئوية](#)

• [مرض الانسداد الرئوي المزمن: ممارسة التمارين الرياضية للشعور بالتحسّن](#)

اعرف أكثر عن ممارسة الأنشطة البدنية عندما تكون مصابًا بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يمكن لخدمات الأنشطة البدنية في HealthLinkBC تقديم الدعم. للتحدّث إلى أحد متخصصي الأنشطة الرياضية المؤهلين اتصل بالرقم **8-1-1** (أو 7-1-1 للصمّ وضعاف السمع) مجانًا في بريتش كولومبيا بين الساعة 9 صباحًا و5 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة.

تناول الطعام الصحيّ

بإصابتك بمرض الانسداد الرئوي المزمن، قد تكون مستويات الطاقة لديك أقل أو تشعر بالجوع أقل ممّا اعتدت عليه. قد تشعر بالتعب الشديد بحيث لا تتمكّن من إعداد الطعام أو تناوله. يمكن أن يساعدك تناول الطعام الصحيّ على تلبية احتياجاتك من الطاقة والمواد الغذائية، والشعور بأنك في أفضل حال، والبقاء قويًا. لمزيد من المعلومات تفضّل زيارة:

• [مرض الانسداد الرئوي المزمن: اتّباعك لنظام غذائيّ صحيّ](#)

• [مرض الانسداد الرئوي المزمن: تجنّب فقدان الوزن](#)

اعرف أكثر عن تناول الطعام بشكل جيّد عندما تكون مصابًا بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يمكن لخدمات العاملين في مجال التغذية في HealthLinkBC تقديم الدعم. للتحدّث إلى أحد العاملين في مجال التغذية المؤهلين اتصل بالرقم **8-1-1** (أو 7-1-1 للصمّ وضعاف السمع) مجانًا في بريتش كولومبيا بين الساعة 9 صباحًا و5 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة.

العوامل البيئية

يمكن أن يؤدي سوء نوعية الهواء إلى الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن أو تدهور الأعراض. إن استنشاق الأبخرة الكيميائية أو الغبار أو الدخان السلبي أو تلوث الهواء على مدى فترة طويلة قد يؤدي أيضًا إلى تلف الرئتين. لمزيد من المعلومات تفضّل زيارة:

• [جودة الهواء في الأماكن المغلقة \(HealthLinkBC File #65a\)](#)

• [الجسيمات الدقيقة وتلوث الهواء الخارجي \(HealthLinkBC File #65e\)](#)

• [حرائق الغابات وصحتك](#)

التخطيط المسبق للرعاية

يرعى جميع المُشخّصين بمرض الانسداد الرئوي المزمن بالتخطيط المسبق للرعاية. دَوّن رغباتك أو تعليماتك بشأن علاج الرعاية الصحية الحالي أو المستقبلي في حالة عدم قدرتك على اتخاذ القرار. للحصول على معلومات وأدوات لبدء الخطة تفضّل زيارة [التخطيط المسبق للرعاية](#).

مواقع إلكترونية مفيدة

BC Lung Foundation (مؤسسة الرئة في بريتش كولومبيا)

منظمة صحية غير ربحية وتطوعية تقدّم معلومات عن برامج مرض الانسداد الرئوي المزمن والموارد التعليمية. يمكنك التحدّث إلى أحد المتفّقين التنفّسين المعتمدين للحصول على إجابات للأسئلة المتعلقة بأمراض الرئة والمسائل ذات الصلة. اتصل بمؤسسة الرئة في بريتش كولومبيا

(BC Lung Foundation) على الرقم 1-800-665-5864 أو تفضّل زيارة [موقعها الإلكتروني](#).

جمعية الرئة الكندية (Canadian Lung Association)

توفّر الجمعية معلومات عن العلاج والأدوية وغير ذلك لمن يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن. يمكن لأداة البحث عن صحة الرئة أن تساعد في العثور على خدمات للتعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن أو المساعدة في الإقلاع عن التدخين. لمزيد من المعلومات تفضّل زيارة:

• [مرض الانسداد الرئوي المزمن \(COPD\)](#)

• [الصفحة الرئيسية لجمعية الرئة الكندية \(Canadian Lung Association\)](#)

الهيئة الصحية التي تتبع لها

- هيئة فانكوفر كوستال الصحية
 - برنامج أبطال لياقة الرئة ([Champion Lung Fitness](#)): برنامج تنقيفي وأنشطة رياضية ودعم اجتماعي للمصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن وأسرهم
 - [عيادة مرض الانسداد الرئوي المزمن في مركز جوردون أند ليزلي دايموند الصحي](#): توفّر التنقيف والمشورة والتوجيه لمساعدة الأشخاص على التمتع بثقة أفضل والتحكم في مرض الانسداد الرئوي المزمن
- هيئة فريزر الصحية
 - برنامج الإدارة الذاتية لمرض الانسداد الرئوي المزمن: يوفّر التنقيف والنصائح حول كيفية التعامل بطريقة أفضل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن في المنزل
 - [صحة الرئة](#): يُتّفَق المريض ويقدم خدمات تأكيد التشخيص وعلاج أمراض الرئة من خلال نهج فريق متعدد التخصصات
- هيئة إنتريور الصحية
 - برنامج "تنفّس جيّدًا ([Breathe Well](#)): يوفر رعاية تنفسية مكثّفة في المنزل، وتنقيفًا والتعامل مع الحالة للمرضى الذين يخرجون من المستشفى لمساعدتهم على التعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن لديهم
 - [العلاج التنفسي المجتمعي](#): يوفر الدعم السريري والتدريب على الإدارة الذاتية للمصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن وغيره من الحالات المرضية
- هيئة أيلاند الصحية
 - [مراقبة الصحة المنزلية](#): يوفّر الدعم لمن يعانون من قصور القلب أو مرض الانسداد الرئوي المزمن من خلال مساعدتهم على التعامل مع حالتهم من المنزل
 - [صحة الرئة والجهاز التنفسي لمرض الانسداد الرئوي المزمن](#): يوفّر موردًا شاملاً عن مرض الانسداد الرئوي المزمن، واختبار لمدة 30 ثانية لصحة الرئة، ونوادي للمساعدة على تحسين التنفّس ([Better Breathers](#))، وموارد الأنشطة البدنية الأخرى.