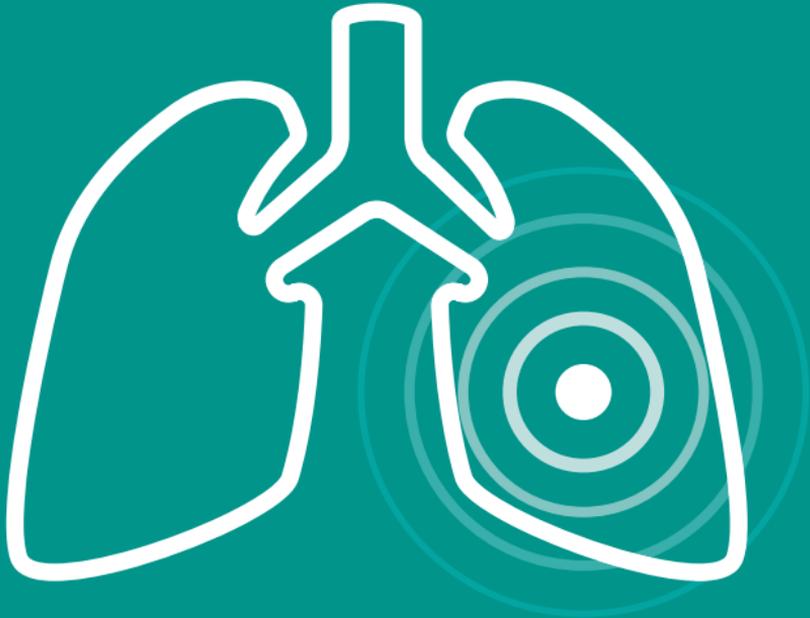


Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



# COPD

## داء الانسداد الرئوي المزمن



الدليل الأساسي  
ESSENTIAL GUIDE

# يتناول هذا الدليل الأساسي داء الانسداد الرئوي المزمن (COPD).

يتضمن الدليل ما يلي:

- تعريف داء الانسداد الرئوي المزمن
- إجابات عن بعض الأسئلة الأكثر شيوعًا  
حول داء الانسداد الرئوي المزمن
- كيفية علاج داء الانسداد الرئوي المزمن
- الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدتك  
في التعامل مع داء الانسداد الرئوي المزمن

# ما هو داء الانسداد الرئوي المزمن؟

داء الانسداد الرئوي المزمن (COPD) هو الاسم الذي يُطلق على مجموعة من الحالات المرضية المزمنة التي تسبب صعوبات في التنفس وأضرارًا طويلة المدى للشعب الهوائية. وهذا الضرر يؤدي إلى صعوبة متزايدة في تدفق الهواء إلى الرئتين ومنهما.

C - CHRONIC (المزمن) = طويل الأجل

O - OBSTRUCTIVE (الانسداد) = ضيق الشعب الهوائية

P - PULMONARY (الرئوي) = مرتبط بالرئتين

D - DISEASE (داء) = مرض

**يشمل داء الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:**

- التهاب الشعب الهوائية المزمن
- انتفاخ الرئة

**التهاب الشعب الهوائية المزمن** هو التهاب طويل الأمد (تورم) يحدث في الشعب الهوائية (القصبات الهوائية) المؤدية إلى رئتيك.

**انتفاخ الرئة** هو ضرر يصيب الأكياس الهوائية (الحويصلات الهوائية) داخل رئتيك.

### التهاب الشعب الهوائية المزمن

قصبه هوائية التهاب وتراكم  
للمخاط (البلغم) سليمة



### انتفاخ الرئة

حويصلة هوائية  
متضررة سليمة



# ما الذي يسبب داء الانسداد الرئوي المزمن؟

السبب الرئيسي لداء الانسداد الرئوي المزمن هو التدخين.

تشمل الأسباب الأخرى ما يلي:

- العمل في بيئة ملوثة بالغبار أو المواد الكيميائية أو الأبخرة، سواء في الوقت الحاضر أو في الماضي.
- تدني جودة الهواء في المكان الذي تعيش فيه.
- الربو المزمن.
- العوامل الوراثية.



من بين كل أربعة أشخاص يدخنون لفترة طويلة، سيصاب شخص واحد بداء الانسداد الرئوي المزمن في مرحلة ما من حياته.

# الأعراض الرئيسية لداء الانسداد الرئوي المزمن

الصفير



السعال



الشعور بضيق في  
التنفس أثناء ممارسة  
الأنشطة اليومية مثل  
المشي أو التسوق





تكوّن المخاط  
(بلغم، بصاق)



إرهاق (تعب) شديد

## تشمل الأعراض الشائعة الأخرى ما يلي:

- الالتهابات الصدرية المتكررة
- انخفاض الشهية
- فقدان الوزن.

# كيف يتم تشخيص داء الانسداد الرئوي المزمن؟

سيطرح عليك طبيبك بعض الأسئلة لتحديد ما إذا كنت مصابًا بداء الانسداد الرئوي المزمن. وقد يُجري أيضًا بعض الفحوصات. يمكن أن تشمل هذه الفحوصات تحاليل الدم واختبارات التنفس و/أو أشعة سينية على الصدر.

يمكن أن يُحدث التشخيص المبكر لداء الانسداد الرئوي المزمن وعلاجه فرقًا كبيرًا، لذا ينبغي استشارة طبيبك في أسرع وقت في حال لاحظت ظهور أعراض. ومع ذلك، فإن العديد من الأشخاص لا يعرفون أنهم مصابون بداء الانسداد الرئوي المزمن، وبعض الأشخاص يعانون من الأعراض لسنوات عديدة قبل الذهاب إلى الطبيب.

لا يوجد حاليًا علاج لداء الانسداد الرئوي المزمن وغالبًا ما تتفاقم الأعراض ببطء مع مرور الوقت. ومع ذلك، يمكنك اتخاذ خطوات للتحكم في الأعراض وتحسين جودة حياتك.

# ما علاج داء الانسداد الرئوي المزمن؟

إذا كنت تعاني من داء الانسداد الرئوي المزمن فقد تتم إحالتك إلى عيادة متخصصة للتأكد من حصولك على العلاج المناسب.

قد تزور أيضًا أخصائيين صحيين آخرين سيقدمون لك المشورة والدعم لمساعدتك في التعامل مع الأعراض التي تعاني منها ولتسهيل حياتك اليومية.

على سبيل المثال، قد ترى:

○ أخصائي علاج وظيفي

○ أخصائي علاج طبيعي

○ ممرض متخصص في الرعاية التنفسية

هناك مجموعة من العلاجات المتاحة، بما في ذلك الأدوية أو العلاج بالأكسجين أو تغيير نمط الحياة.

# الأدوية

يتمثل العلاج الأكثر شيوعًا لداء الانسداد الرئوي المزمن في تناول الدواء الموصوف باستخدام جهاز الاستنشاق أو أنبوب المبادئ أو جهاز الرذاذ. وتساعدك هذه الأدوات على استنشاق الدواء مباشرةً في رئتيك.

سيناقش معك طبيبك ما إذا كان جهاز الاستنشاق أو أنبوب المبادئ أو جهاز الرذاذ مناسبًا لك.

من المهم أن تعرف كيفية استخدام جهاز الاستنشاق أو أنبوب المبادئ أو جهاز الرذاذ بشكل صحيح. اطلب من طبيبك أو من الممرض المتابع لحالتك التأكد من أنك تستخدمه بالطريقة الصحيحة.

تعرف على المزيد من المعلومات عن أجهزة الاستنشاق وكيفية استخدامها من خلال الموقع الإلكتروني [mylungsmylife.org](http://mylungsmylife.org)

## أدوية أخرى

إذا تفاقمت حالة إصابتك بداء الانسداد الرئوي المزمن فجأة (المعروفة أيضًا باسم النوبة أو التفاقم)، فقد يُوصف دواء لك للاستخدام لفترة قصيرة. قد تشمل هذه الأدوية الستيرويدات، أو المضادات الحيوية، أو الأدوية المضادة للالتهابات.

# العلاج بالأكسجين

إذا كانت حالة داء الانسداد الرئوي المزمن لديك سيئة، قد يصف لك الطبيب الأكسجين إما في المستشفى أو في المنزل. سيُقدّم لك قناع يوضع على وجهك، وهو متصل بخزان من الأكسجين. ربما تحتاج إلى استعماله في جميع الأوقات، أو خلال الليل فقط، أو حينما تتعرّض لنوبة حادة.

يمكن أن يساعد استنشاق الأكسجين في تقليل أعراض داء الانسداد الرئوي المزمن من خلال تسهيل امتصاصه من قبل جسمك.

من المهم جدًا أن تستنشق الأكسجين العلاجي حسب الوصفة الطبية فقط، وأن تكون على دراية بكيفية استخدام خزانات الأكسجين الخاصة بك.



## ملاحظة مهمة

**خزانات الأكسجين قابلة للاشتعال. تجنّب وضع لهب مكشوف أو سيجارة مشتعلة بالقرب من خزان الأكسجين.**

قد تحتاج إلى تأمين إضافي على المنزل أو السيارة إذا كنت تقوم بتخزين خزانات الأكسجين.

# تغييرات نمط الحياة

إن اتخاذ خطوات نحو التمتع بنمط حياة أكثر صحة من شأنه أن يُخفّف من شدة الأعراض ويؤدي إلى تأخر تطورها.

## الإقلاع عن التدخين

إذا كنت مدخنًا، فإن الإقلاع عن التدخين هو أهم ما يمكنك فعله للسيطرة على داء الانسداد الرئوي المزمن ولمنع حدوث أضرار إضافية للرئتين. تأثير استخدام السجائر الإلكترونية على داء الانسداد الرئوي المزمن لا يزال غير واضح.

إن الحصول على مساعدة المتخصصين يزيد من فرص نجاحك في الإقلاع عن التدخين نهائيًا بأربع مرات أكثر من الاعتماد على نفسك.

المساعدة متاحة من خلال خدمة "Quit Your Way Scotland" على الرقم **0800 848 484**.



## تحكم في وزنك

يمكن أن يمنع الوزن الزائد في المناطق المحيطة بصدرك، أو النحافة، رئتيك من العمل بشكل جيد.



## تناول الطعام الصحي

يساعد اتباع نظام غذائي متوازن مع تقليل تناول الكحول في تجنّب العدوى أو مكافحتها، مما قد يساهم في تحسين حالتك مع داء الانسداد الرئوي المزمن.



## التطعيم

غالبًا ما تحدث نوبات احتدام داء الانسداد الرئوي المزمن بسبب العدوى. يمكن أن يساعدك تلقي لقاحاتك بانتظام على تقليل احتمالية حدوث ذلك.



## تعرف على محفزات الحالة

يلاحظ بعض الأشخاص أن تعرّضهم لبعض الأشياء مثل الدخان أو حبوب اللقاح يؤدي إلى تفاقم أعراض ضيق التنفس الذي يعانون منه. تعرف على محفزات حالتك وحاول تجنّبها.



i

أرسل كلمة WEATHER في رسالة على الرقم 66777 لتصلك رسالة نصية مجانية عن "نوعية الهواء وحالة الطقس" من منظمة "Chest Heart & Stroke Scotland".

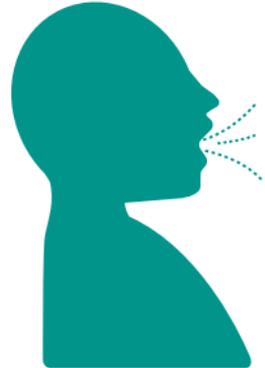
# أساليب التنفس

يمكن أن تساعد أساليب التحكم في التنفس في علاج ضيق التنفس.

تشمل هذه الأساليب التنفس ببطء باستخدام الحجاب الحاجز (العضلة الأساسية المسؤولة عن التنفس والموجودة في الجزء السفلي من الصدر)

كما يمكن أن تساعدك وضعية جلوسك أو وقوفك على التنفس بسهولة أكبر.

يمكن أن يخبرك الأخصائي الصحي المتابع لحالتك ببعض أساليب تنظيف الصدر لمساعدتك على إزالة المخاط من رئتيك، مما يُسهّل عليك عملية التنفس.



## تتضمن بعض الأمثلة على التقنيات ما يلي:

### التنفس بهدوء وببطء وبعمق

اتخاذ وضعية مريحة مع إرخاء كتفيك. أخذ الشهيق بلطف عبر الأنف ثم إخراج الزفير من الفم

### التنفس والشفيتين مضمومتين

خُذ شهيقًا عبر أنفك، ثم أخرج الزفير عبر فمك مع إطباق الشفتين كما لو كنت تصفر. تُساعد هذه الطريقة على إبطاء وتيرة تنفّسك.

### انفخ كما تشاء

خُذ شهيقًا أولاً قبل البدء في نشاط يتطلب جهدًا كبيرًا، ثم أخرج الزفير أثناء قيامك بالنشاط.

### التنفس المنتظم

خُذ شهيقًا وأخرج زفيرًا وفقًا لتيرة النشاط الذي تقوم به. على سبيل المثال، عند صعود الدرج، يمكنك أن تأخذ شهيقًا عند صعود درجة، وأن تُخرج الزفير عند صعود الدرجة التي تليها.

# تنظيف الصدر من البلغم

هناك العديد من الأساليب المختلفة التي يمكنك استخدامها للمساعدة في التخلص من البلغم (المخاط) من مجرى الهواء. يمكن أن يساعدك ذلك على التنفس بسهولة أكبر ومنع الالتهابات وتقليل السعال.

التقنية الرئيسية هي **دورة التنفس النشطة**. يجمع هذا بين ثلاث ممارسات:

- التحكم في التنفس
- التنفس العميق (تمارين توسيع الصدر أو TEE)
- السعال القسري (تقنية الزفير القسري)

يمكن دمجهما في ممارسة واحدة:

التحكم في التنفس

**3-4 أنفاس عميقة**

التحكم في التنفس

**3-4 أنفاس عميقة**

التحكم في التنفس

**1-2 سعال قسري**

## 1) التحكم في التنفس

مارس التنفس بلطف واسترخاء، مع التركيز على الجزء السفلي من صدرك. احرص على إرخاء أعلى الصدر والكتفين. يجب أن يرتفع بطنك وينخفض أثناء الشهيق والزفير.

## 2) التنفس العميق / توسيع الصدر

تركز تمارين توسيع الصدر أو التنفس العميق على ملء الصدر بالهواء لإخراج أي بلغم عالق.

خذ نفسًا بهدوء وببطء وبعمق. احبس أنفاسك لمدة ثلاث ثوانٍ، ثم أخرج الزفير ببطء وأنت في حالة استرخاء.

## 3) تقنية السعال / الزفير القسري

تُجبر هذه التقنية الهواء على الخروج من رئتيك لدفع البلغم إلى أعلى عبر الممرات الهوائية.

خذ نفسًا أعمق قليلاً من المعتاد. ثم افتح فمك وادفع الهواء للخارج بسرعة وبقوة. يجب أن تشعر بانقباض في عضلات بطنك. كرر حتى لا يتبقى لديك هواء، ثم استرخ وتنفس بشكل طبيعي.

# إليك بعض الأوضاع التي قد تساعدك في هذا الأمر:

اجلس وانحني للأمام

ضع كلا الذراعين على الفخذين

أرخ يديك ومعصميك



اجلس باستقامة مع إسناد ظهرك إلى

ظهر الكرسي

ضع كلتا يديك على فخذيك مع إرخاء يديك

ومعصميك.



قف

انحني للأمام مع وضع ذراعيك على حافة.



قف واستند بظهرك على الحائط مع إرخاء

الكتفين وإرخاء الذراعين على جانبيك.

إذا شعرت بالراحة، حرك قدميك على بُعد

30 سم من الحائط. أبق قدميك متباعدتين قليلاً.



# هل يمكنني الاستمرار في ممارسة النشاط؟

نعم! من المهم أن تبقى نشيطًا إذا كنت مصابًا بداء الانسداد الرئوي المزمن. قد يؤدي عدم ممارسة الأنشطة إلى تفاقم حالة ضيق التنفس لديك ويزيد من خطورة نوبات الاحتدام.



تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على تحسين التنفس وزيادة مستويات الطاقة وتعزيز الجهاز المناعي وتحسين الصحة بشكل عام.



تحدّث إلى طبيبك الممارس العام أو الأخصائي الصحي المتابع لحالتك عن الأنشطة المناسبة لك. يمكنهم مساعدتك في العثور على أنشطة تناسب أعراضك وقدراتك.



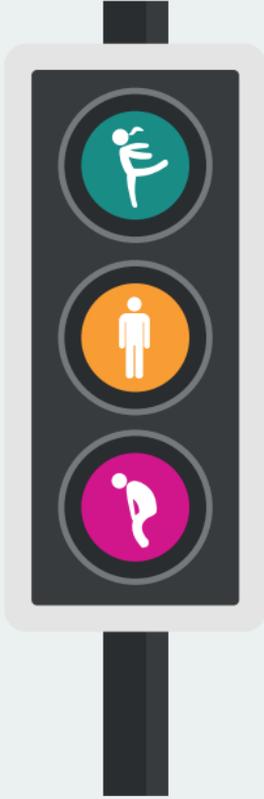
# ما الذي يتعيّن عليّ فعله إذا تغيّرت الأعراض التي أعاني منها؟

راقب الأعراض التي تعاني منها واعرف متى تزور طبيبك.

إذا شعرت بأن حالة داء الانسداد الرئوي المزمن لديك قد تفاقمت بشكل مفاجئ (**نوبة احتدام** أو **تفاقم**)، فحاول أن تلاحظ ذلك وتفهم سبب حدوثه.

إذا واجهت أي تغييرات مفاجئة في الأعراض التي تعاني منها أو ظهرت أعراض جديدة لم تكن قد شهدتها من قبل، فيجب عليك **إخبار الطبيب أو الممرض أو الأخصائي الصحي المتابع لحالتك على الفور**. يمكن أن يساعدك العلاج المبكر على تجنّب العلاج في المستشفى.

احرص على زيارة طبيبك أو ممرضك مرة واحدة على الأقل في السنة للتحدث عن كيفية تعاملك مع داء الانسداد الرئوي المزمن.



تحَدَّث إلى طبيبك أو  
ممرضك عن الحصول على  
نسخة من "نظام إشارات  
المرور الخاص بداء  
الانسداد الرئوي المزمن"  
الصادر عن منظمة "Chest  
Heart & Stroke Scotland".

سيساعدك هذا المصدر  
على فهم داء الانسداد الرئوي  
المزمن الذي تعاني منه بشكل  
أفضل ومعرفة ما يجب عليك  
فعله إذا ساءت حالتك.

يمكنك طلب هذا المصدر إلى جانب  
مصادر مفيدة أخرى، من الموقع الإلكتروني:

[www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

# إعادة التأهيل الرئوي

إعادة التأهيل الرئوي (PR) هو برنامج يشتمل على تمارين رياضية وتعليم ودعم، وهو مُصمّم لمساعدتك على التعامل مع داء الانسداد الرئوي المزمن الذي تعاني منه، بالإضافة إلى تحسين صحتك العامة بأمان.

سيتم تكييف كل ما تقوم به في برنامج إعادة التأهيل الرئوي للتأكد من أنه آمن ومناسب لك.

إذا كنت تعتقد أن برنامج إعادة التأهيل الرئوي قد يعود عليك بالفائدة، يمكنك أن تطلب من طبيبك أو فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك إحالتك إلى عيادة متخصصة في هذا المجال في منطقتك.

# العثور على الدعم

## Chest Heart and Stroke Scotland

نقدّم مجموعة من الدعم والمشورة للأشخاص المصابين بداء الانسداد الرئوي المزمن. لمعرفة المزيد:

اتصل بخط المشورة الخاص بنا على

الرقم الهاتفي: **0808 801 0899**

البريد الإلكتروني: [advice@chss.org.uk](mailto:advice@chss.org.uk)

الموقع الإلكتروني: [www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)

## خدمة معلومات NHS (هيئة الخدمات الصحية الوطنية)

موقع مركزي تابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في اسكتلندا، يشتمل على معلومات ونصائح للمرضى.

[www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/lungs-and-airways/copd](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/lungs-and-airways/copd)

## المؤسسة البريطانية لصحة الرئة

مؤسسة خيرية تقدّم المساعدة للأشخاص المصابين بأمراض الرئة، بما في ذلك داء الانسداد الرئوي المزمن. [www.blf.org.uk/support-for-you/copd](http://www.blf.org.uk/support-for-you/copd)

منشوراتنا متاحة مجاناً للجميع في إسكتلندا، سواءً بصيغة PDF أو مطبوعة. يمكنك الاطلاع عليها جميعاً عبر الموقع الإلكتروني [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

للحصول على المشورة والدعم مجاناً وفي سرّية من فريق خط المشورة لدينا، يمكنك التواصل معنا عن طريق:

**الاتصال على الرقم الهاتفي 0808 801 0899 (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 4 عصرًا)**

**إرسال كلمة "ADVICE" في رسالة نصية على الرقم 66777**  
**[advice@chss.org.uk](mailto:advice@chss.org.uk)**

يُعاني واحد من كل خمسة أشخاص في إسكتلندا من مشاكل صحية مرتبطة بالصدر أو القلب أو السكتات الدماغية أو مضاعفات طويلة الأمد لكوفيد. انقر على الرابط [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus) لمعرفة كيفية مساعدتنا في تقديم الدعم إلى مزيد من الأشخاص في إسكتلندا.

لإبداء ملاحظاتك التقييمية أو طلب تنسيقات بديلة، يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى: [health.information@chss.org.uk](mailto:health.information@chss.org.uk)



امسح هذا الرمز  
مصحًا ضوئيًا للاطلاع  
على كافة مواردنا!

جمعية خيرية إسكتلندية  
(رقم التسجيل SC018761)

**Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland**



نُشر في: أبريل 2025  
تاريخ المراجعة التالية: يونيو 2026  
الإصدار 1.0.v-E20-1 أبريل 2025