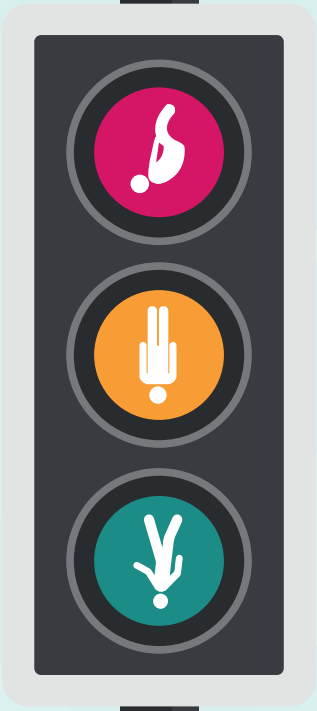


برنامج إشارات المرور لمرض الانسداد الرئوي المزمن

Chest Heart & Stroke Scotland



مزيد من الدعم

تقدّم Chest Heart & Stroke Scotland مجموعة من أشكال الدعم للأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يشمل ذلك ما يلي:

- معلومات ودعم مقدّمين في سرية من ممرضى خط المشورة (Advice Line)
- معلومات مطبوعة وعبر الإنترنت عن أمراض الصدر
- خدمة رسائل نصية تحذيرية عن جودة الهواء والطقس
- مجموعات الدعم للأشخاص الذين يعانون من مرض صدري مزمن

لمزيد من المعلومات: يُرجى الاتصال بمرضى خط المشورة (Advice Line) على الرقم الهاتفي **0808 801 0899** أو زيارة الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/copd أو إرسال رسالة على عنوان البريد الإلكتروني advice@chss.org.uk

تم النشر في أكتوبر 2021

A121-Comms-COPD

نبذة عن مرض الانسداد الرئوي المزمن

مرض الانسداد الرئوي المزمن هو الاسم الذي يُطلق على مجموعة من الحالات المرضية التي تسبب أضرارًا طويلة المدى للشعب الهوائية. عند الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، تضيق الشعب الهوائية. وهذا يؤدي إلى الحدّ من تدفق الهواء إلى رئتيك ومنهما. يشمل مرض الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:

التهاب الشعب الهوائية المزمن: التهاب طويل المدى في الشعب الهوائية يؤدي إلى إفراز الكثير من المخاط.

انتفاخ الرئة: تلف الحويصلات الهوائية في رئتيك مما يؤثر على قدرة رئتيك على نقل الأكسجين إلى مجرى الدم.

في بعض الأحيان يمكن أن تزداد حدة مرض الانسداد الرئوي المزمن الذي تعاني منه فجأة. وهذا يُسمى بالنوبة أو تفاقم الحالة. في بعض الحالات، يلزم العلاج الطبي في أسرع وقت ممكن لمنع حدوث المزيد من الضرر لرئتيك.

جمعية خيرية اسكتلندية (رقم SC018761)

اسمك: _____

رقمك: _____

عنوانك: _____

رقمك: _____

رقمك: _____

اسمك: _____

رقمك: _____

اسمك: _____

رقمك: _____

اسمك: _____

لصحة رئتيك، يجب عليك تجنب التدخين وتجنب التعرّض للهواء الملوث. إذا كنت تعاني من أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن، فراجع طبيبك. قد تحتاج إلى علاج إضافي. إذا كنت تعاني من أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن، فراجع طبيبك. قد تحتاج إلى علاج إضافي. إذا كنت تعاني من أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن، فراجع طبيبك. قد تحتاج إلى علاج إضافي.

هذه المعلومات نبذة عن تشخيص المرض



أشعر أنني في أفضل حالاتي

تكون في المنطقة الخضراء عندما يكون مرض الانسداد الرئوي المزمن الذي تعاني منه مستقرًا وتشعر
بأنك في أفضل حالاتك.

باستخدام مقياس من 10 نقاط، أشعر بضيق في التنفس أثناء الليل: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

يمكنني صعود هذا العدد من درجات السلم دون توقف:

يمكنني السير هذه المسافة دون توقف: من إلى

هذه الأشياء تؤدي إلى صعوبة في التنفس:

البلغم لذي (المخاط أو البصاق الذي يتم إفرازه عند السعال)
بهذا اللون:



السعال لذي مصحوب بهذه الكمية من البلغم (مقاسة بملء ملعقة صغيرة أو ملعقة كبيرة):

شهيتي في المعتاد:

إذا كانت الأعراض التي تعاني منها تقع ضمن المنطقة الخضراء، فهذا يعني أنها تحت السيطرة. يجب أن تستمر
في تناول أدويةك المعتادة والقيام بتمارين التنفس وتنقية الصدر على النحو المعتاد.



أشعر بأن حالتي تزداد سوءًا

تكون في المنطقة الصفراء إذا شعرت بأن الأعراض التي تعاني منها تزداد سوءًا وأنت متوقع.

عندما تكون في المنطقة الصفراء، فقد تشعر بما يلي:

- الاضطرار إلى استخدام جهاز الاستنشاق الأزرق (بخاخ الربو) بوتيرة أكبر
- حدوث سعال جديد أو زيادة في معدل السعال الحالي
- الشعور بضيق في التنفس وحدث أزيز بشكل أكثر من المعتاد
- إفراز المزيد من البلغم أو عدم إفراز البلغم كما يحدث في المعتاد
- تغير لون البلغم حيث يبدو أكثر اخضرارًا
- انخفاض الشهية عن المعدل الطبيعي
- حدوث تورم جديد في الكاحل أو أن تورم الكاحل الذي تعاني منه بالفعل أصبح أسوأ من المعتاد
- نقص في الطاقة أو الشعور بالتعب أكثر من المعتاد

تعني المنطقة الصفراء أنه يجب عليك القيام بما يلي:

- زيادة استخدام جهاز الاستنشاق الأزرق (بخاخ الربو)
- أخذ قدر أكبر من الراحة
- استخدام أساليب التنفس
- القيام بتمارين تنفية الصدر
- شرب الكثير من السوائل وتجنب الإصابة بالجفاف
- تناول كميات قليلة من الطعام عدة مرات

استمر في مراقبة حالتك الصحية. إذا تحسنت الأعراض التي تعاني منها، فاستمر في تناول أدويةك المعتادة والقيام بتمارين
التنفس وتنقية الصدر على النحو المعتاد. إذا لم تتحسن الأعراض التي تعاني منها بعد انقضاء 24 إلى 48 ساعة، فانقل إلى
التعليمات الخاصة بالمنطقة الحمراء.



أشعر بأن حالتي أسوأ بكثير

تكون في المنطقة الحمراء إذا ظللت في المنطقة الصفراء لمدة 24 إلى 48 ساعة ولم تشعر بتحسن.
حان الوقت الآن لتبني طبيبك الممارس العام أو جهة الاتصال بالفريق المختص بأمراض الجهاز التنفسي.

رقم هاتف الطبيب الممارس العام:

رقم هاتف الفريق المختص بأمراض الجهاز التنفسي:

رقم هاتف طبيب الطوارئ:

رقم الهاتف خارج ساعات العمل: اتصل بمؤسسة NHS 24 على الرقم 111

إذا شعرت بتوقع شديد بحيث لا يمكنك الانتظار حتى

يعاود الطبيب أو الممرض الاتصال بك، فاتصل بالرقم 999.

قد تحتاج إلى البدء في تناول الأدوية التي تتضمنها حقيبة الإنقاذ (Rescue Pack)

الخاصة بك (العلاج المنزلي) إذا كان لديك واحدة. إذا بدأت في تناول الأدوية التي

تتضمنها حقيبة الإنقاذ، فاتصل بطبيبك الممارس العام أو جهة الاتصال بالفريق المختص

بالجهاز التنفسي لإخبارهم.

• المضاد الحيوي الذي تتضمنه حقيبة الإنقاذ (Rescue Pack):

ابدأ بتناول المضادات الحيوية إذا زادت كمية البلغم أو تغير لونه.

• جرعة البرينيذولون (الستيرويد)

الذي تتضمنه حقيبة الإنقاذ (Rescue Pack):

ابدأ في تناول الستيرويدات إذا كنت تعاني من ضيق في التنفس بشكل ملحوظ.

في المنطقة الحمراء، يجب عليك أن تبحث
عن الأعراض الخطيرة التالية:

- الشعور بضيق شديد في التنفس أو
صعوبة في التنفس
- الشعور بالغثاس أو الارتباك
- الشعور بالألم في الصدر
- حدوث ارتفاع في درجة الحرارة

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض
و/أو إذا لم تشعر بتحسن بعد انقضاء 48
ساعة من تناول الدواء الذي تتضمنه حقيبة
الإنقاذ (Rescue Pack)، فاتصل بطبيبك
الممارس العام أو مؤسسة NHS 24
على وجه السرعة أو اتصل بالرقم 999
لاستدعاء سيارة إسعاف.