



نشرة معلومات عن الحالة الصحية
نسخة مُحدّثة في مايو/أيار 2020

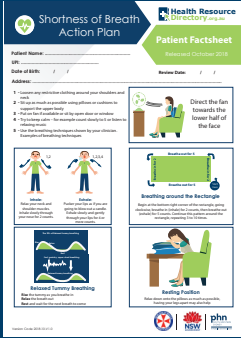
مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)

ما هو؟

يصف مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) مجموعة من أمراض الرئة، بما في ذلك الانتفاخ الرئوي والتهاب الشعب الهوائية المزمن والربو الحرون وبعض أشكال اتساع الشعب الهوائية. يتسبب مرض الانسداد الرئوي المزمن في صعوبة التنفس. وقد تشعر أيضا بانقباض في الصدر وصفير عند التنفس. يعتبر التدخين سبباً رئيسياً في الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن. على الرغم من عدم إمكانية الشفاء من المرض، تساعد الأدوية على تخفيف الأعراض وتحسين جودة حياتك. من المهم الحصول على العلاج لأن المرض قد يؤدي إلى الالتهابات والمشاكل الصحية في القلب.

خطة التصرف عند انقطاع الأنفاس

قم بتنزيل نسخة من خطة التصرف
عند انقطاع الأنفاس لمعرفة
استراتيجيات التعامل مع ضيق
التنفس.
خذها إلى طبيبك لمناقشة الأدوية
التي يمكنك تدوينها على الظهر
الخطة.



ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيحدد طبيبك العام ما إذا كانت حالتك خفيفة، معتدلة أم حادة قبل وضع خطة علاج لك. ستساعد خطة العلاج الخاصة بك على تقليل الأعراض وعوامل الخطر.

سيقوم طبيبك العام أيضاً:

- بتقديم نتائج أي اختبارات أجريت لك
- بمساعدتك على التعرف على الأعراض الخطيرة وإدارتها
- براجعة نظامك الغذائي ووزنك وإعطائك إحالة لأخصائي تغذية إذا لزم الأمر
- بوصف الأدوية إذا لزم الأمر
- بالأخذ في الاعتبار أي عوامل في منزلك أو عملك قد تزيد أعراضك سوءاً
- بمساعدتك على تطوير خطة تصرف إزاء الداء الرئوي المسد المزمن
- بإعطائك نصائح حول الإقلاع عن التدخين

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيعاينك طبيبك العام بانتظام لمراقبة أعراضك وأدويتك وخطة التصرف الخاصة بك. قد يخضع طبيبك العام لمزيد من الاختبارات والأشعة السينية إذا تغيرت أعراضك بمرور الوقت. إذا لم تتحسن أعراضك فقد يحيلك طبيبك العام إلى أخصائي الرئة أو برنامج علاجي آخر.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

من المهم جداً أن تقلع عن التدخين إذا أصبت بمرض الانسداد الرئوي المزمن - اتصل هاتفياً بمنظمة 13QUIT للبدء في ذلك. يجب أيضاً أن تتجنب الغبار قدر الإمكان.

اتبع النصائح الواردة في خطة التصرف الخاصة بمرض الانسداد الرئوي المزمن واستمر في تناول أي دواء وصف لك. راجع طبيبك العام بانتظام لإجراء الفحوص، وتحديث أيضاً مع طبيبك العام حول التمارين المنتظمة والنظام الغذائي الصحي - وقد ترغب في مراجعة اختصاصي تغذية.



متى يجب أن أستدعي سيارة إسعاف؟

اتصل فوراً على الرقم صفر-صفر-صفر إذا كنت تواجه صعوبة في التحدث أو التنفس، أو لديك ألم شديد في الصدر، أو يزداد ألم صدرك سوءاً أو تسعل كميات كبيرة من الدم الأحمر الساطع.

ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟

عيادات الجهاز التنفسي في المستشفيات

تقدم عيادات المستشفيات التالية التقييم والعلاج لمرض الانسداد الرئوي المزمن:

- عيادة الجهاز التنفسي في مستشفى بانكستاون: الهاتف: 9722 8243
- عيادة الجهاز التنفسي في مستشفى بورال: الهاتف: 4861 0181
- عيادة الجهاز التنفسي في مستشفى كامدن: الهاتف: 4654 6174
- عيادة الجهاز التنفسي في مستشفى كامبلتون: الهاتف: 4634 4963
- وحدة العناية الإسعافية بمستشفى فيرفيلد: الهاتف: 9616 8999
- قسم طب الجهاز التنفسي وطب النوم في مستشفى ليفربول: الهاتف: 8738 4101

برنامج المراقبة عن بعد

برنامج المراقبة عن بعد (Telemonitoring) هو برنامج مجاني يمنحك أجهزة لمراقبة مرض الانسداد الرئوي المزمن من المنزل. يتلقى طبيبك من خلال هذا البرنامج تقارير يومية عن علامتك الحيوية. إذا ظهرت عليك أي أعراض خطيرة سيتم إبلاغ طبيبك وفريق البرنامج. يمكنك إما أن تطلب من طبيبك العام إحالتك أو الاتصال بالعيادة مباشرة بنفسك على الرقم 1800 455 511.

أطباء أخصائون

تحدث مع طبيبك العام عن الإحالة إلى أخصائي أمراض الرئة خاص.

ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟



- ماذا أفعل إذا صعب علي التنفس؟
- هل أتناول أدويتي بالطريقة الصحيحة؟
- ما هي الأعراض الجانبية لأدويتي؟
- هل سأحتاج إلى تغيير نظامي الغذائي؟

- كيف يمكنني تجنب تفاقم الداء الرئوي المسد المزمن؟
- كيف يمكنني الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين؟
- ما الذي قد يفاقم من داء الانسداد الرئوي المزمن في منزلي؟
- ما الأعراض التي يجب أن أكون مدركاً لها؟



أين يمكنني معرفة المزيد؟

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد حول الداء الرئوي المسد المزمن، فقد تستفيد من نشرات المعلومات الصادرة من مؤسسة أمراض الرئة الأسترالية:

- مؤسسة أمراض الرئة الأسترالية: lungfoundation.com.au
 - تنفس بسهولة أكثر - دليلك إلى التعامل مع الداء الرئوي المسد المزمن
 - حياة أفضل للمصابين بالداء الرئوي المسد المزمن - دليل للمرضى
 - نشرات معلومات عن الرئة
 - البدء في استعمال الأكسجين في المنزل
- copdfoundation.org : copdfoundation.org
- copd-international.com : copd-international.com