

22-10-2017

بيان الفحص

الثانية

## تثقيف مريض الداء الانسدادي المزمن

اللجنة الوطنية لأمراض الرئة المزمنة

٢٠١٧-٢٠١٨

### معلومات لتثقيف المريض

تشير عبارة "الداء الرئوي الانسدادي المزمن" إلى ما يلي:

- تشير كلمة "الداء" إلى "المرض".
- تشير كلمة "الرئوي" في "الرئتين".
- تشير كلمة "الانسدادى" إلى "تضييق جزئي"
- تشير كلمة "المزمن" إلى "لن يتراجع".

## ما هي أسباب الداء الرئوي الانسدادي المزمن

- التدخين سواء سكائر أو أراكيل أو بايب أو سيكار +++++
- التدخين السلبي ++ وهو أن تتنفس دخان الآخرين ممن يدخلون حولك
- دخان الطهي أو التدفئة داخل المنازل وخاصة على النار المفتوحة وبالخطب أو بالوقود العضوي
- \* التلوث البيئي والصناعي

كثير من المرضى مصابون بالداء الرئوي الانسدادي المزمن ولا يعرفون.  
كل شخص مدعو للإجابة على الأسئلة التالية، فالإجابة بنعم تساعدك على معرفة  
إصابتك بالداء الرئوي الانسدادي المزمن

- ١- السؤال الأول: هل تسعل مرات عديدة ومعظم الأيام : نعم لا
- ٢- السؤال الثاني: هل تنقشع معظم الأيام: نعم لا
- ٣- السؤال الثالث: هل تحس بأن نفسك يضيق أكثر من الآخرين: نعم لا
- ٤- السؤال الرابع: هل عمرك ٤٠ عاما وما فوق: نعم لا
- ٥- هل أنت تدخن أو هل كنت تدخن نعم لا
- هل تتعرض للتدخين السلبي نعم لا
- هل تتعرض في مهنتك للأغبرة والأبخرة
- اذا أجبت بـ نعم اذهب لإجراء تخطيط وظائف الرئة Spirometry لتأكيد إصابتك بالداء الرئوي الانسدادي المزمن
- تخطيط وظائف الرئة عن طريق جهاز السبيروميتر في عيادة طبيب أو مشفى أو مركز صحي سيؤكد لك إصابتك بالداء الرئوي الانسدادي المزمن .

# اختبار وظائف الرئة يشخص الإصابة بالداء الرئوي الانسدادي المزمن

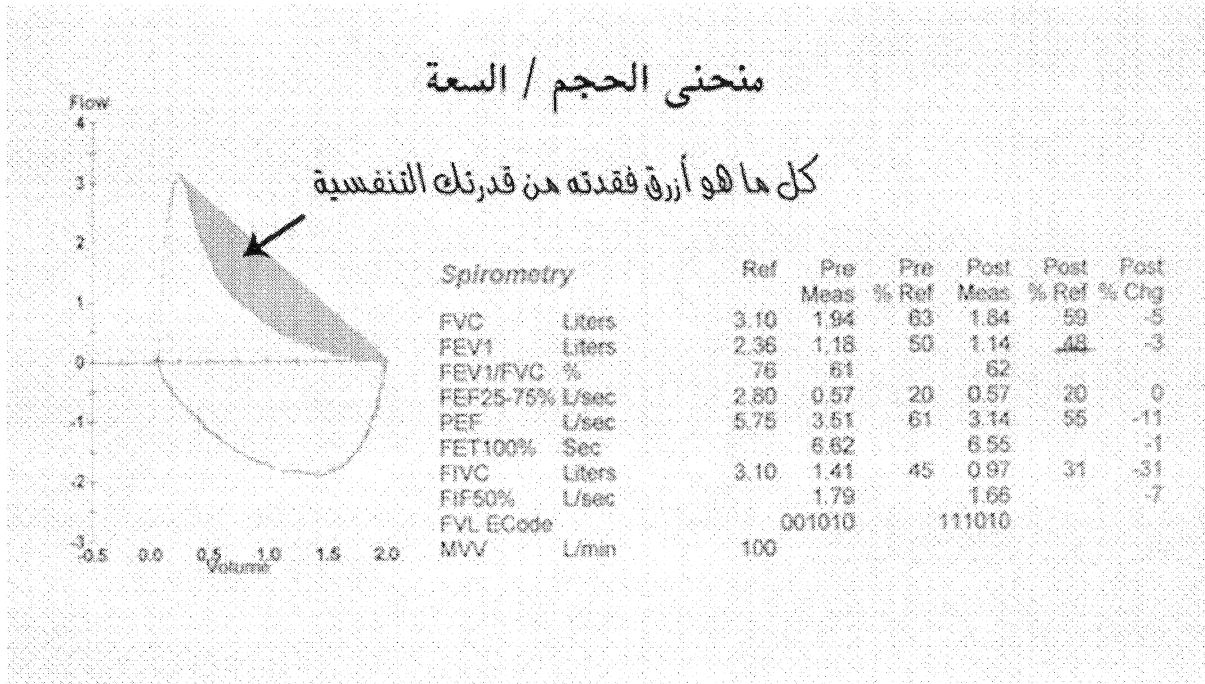


- إذا كنت مصاب بداء رئوي  
انسدادى مزمن . سيكون عندك  
حجم الزفير الأقصى في الثانية /  
السعة الحيوية  
القسرية ( $FEV_1/FVC < 70\%$ )  
بعد استناق الفنتولين الموسع

## كيف يتم القياس

- أثناء القياس تبقى جالسا وظهرك مستقيم، تملأ رئتيك بالهواء بشهيق كامل ثم تضع القطعة الفموية بين أسنانك وشفاهك ثم تغلق فمك بإحكام وتزفر أي تخرج الهواء بأقوى وأسرع ما يمكن وحتى لا تعد تستطيع إخراج أية كمية إضافية من الهواء
- سيطلب منك الطبيب تكرار ذلك عدة مرات ليأخذ أفضل نفس.

# في حال كونك مصاب بالداء الرئوي الانسدادي المزمن



## قال لك الطبيب أنك مصاب بالداء الرئوي الانسدادي المزمن

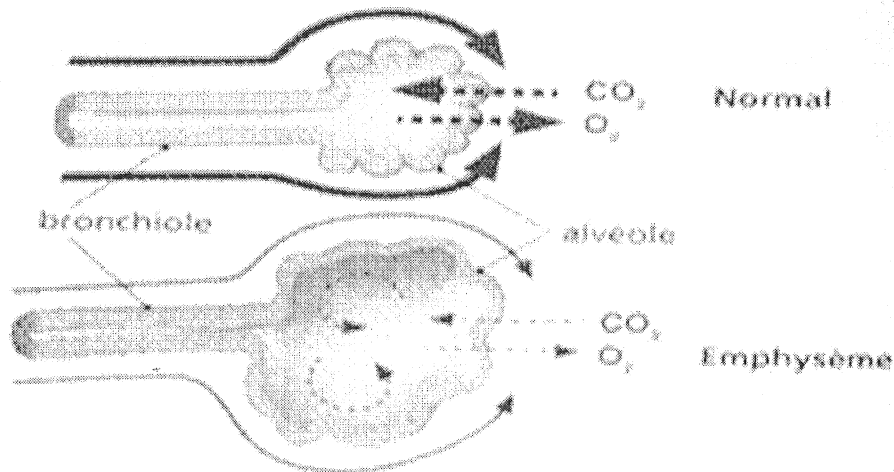
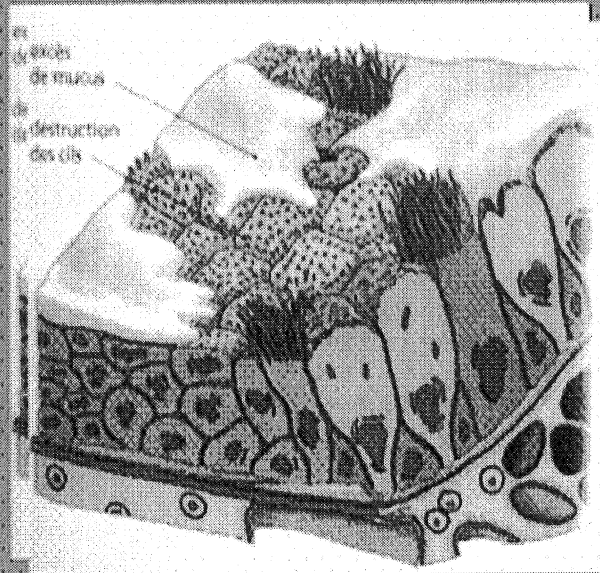
• لا يستطيع الأطباء شفاء المرضى المصابين بالداء الرئوي الانسدادي المزمن، لكنهم يستطيعون المساعدة لتحسين أعراضك وتوقيف تطور أذية رئتيك .

- خذ أدويةك الوقائية
- وراجعه دورياً
- واترك التدخين
- خذ لقاح الأنفلونزا كل عام
- أكثر الخضار والنشاط الفيزيائي : لا تسمن ولا تكسل

• من الناحية التشريحية : يحدث كل هذا لان التدخين يسبب شللاً بالأهداب المتحركة وفرط افراز مخاط فسهال وقشع

• يحدث ضيق النفس لأن القصيبات الانتهاية والتنفسية تضيقت بسبب التليف والالتهاب المزمن وأصبح دخول الأوكسجين وخروج ثاني أوكسيد الكربون أصعب

## Hyper secretion and altered ciliation in Smokers



في الأعلى القصبات الطبيعية  
في الأسفل القصبات المتضخمة و المتفحطة حيث ينقص الأوكسجين في الدم

## ماذا سيحصل إذا تابعت التدخين

- ستتزايد درجة شعورك بضيق النفس عاما بعد عام من شعور بضيق أثناء صعود الدرج إلى ضيق نفس وأنت جالس بمنعك من الحركة ومن الذهاب إلى الحمام وغسل وجهك كما وستصبح حياتك الزوجية صعبة (العجز).
- ثم وفاة مبكرة حيث أن هجمات قصور التنفس تتزايد وقد ينجم عنها نقص شديد في الأوكسجين والوفاة.

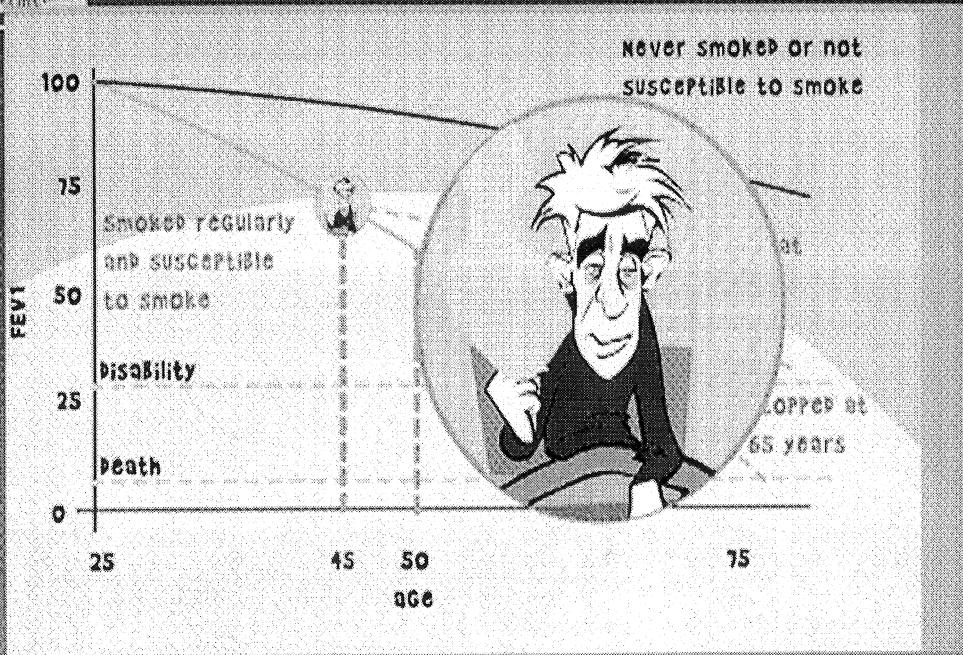
## أما إذا تركت التدخين في سن مبكرة

- فما حصل من تخرب نسيجي في قصباتك ورتئتك بسبب التدخين سيبقى ولكن لن يتزايد وبالتالي لن يحصل العجز وسيبقى المريض قادراً على الحياة المهنية المنتجة وعلى حياة أسرية طبيعية.

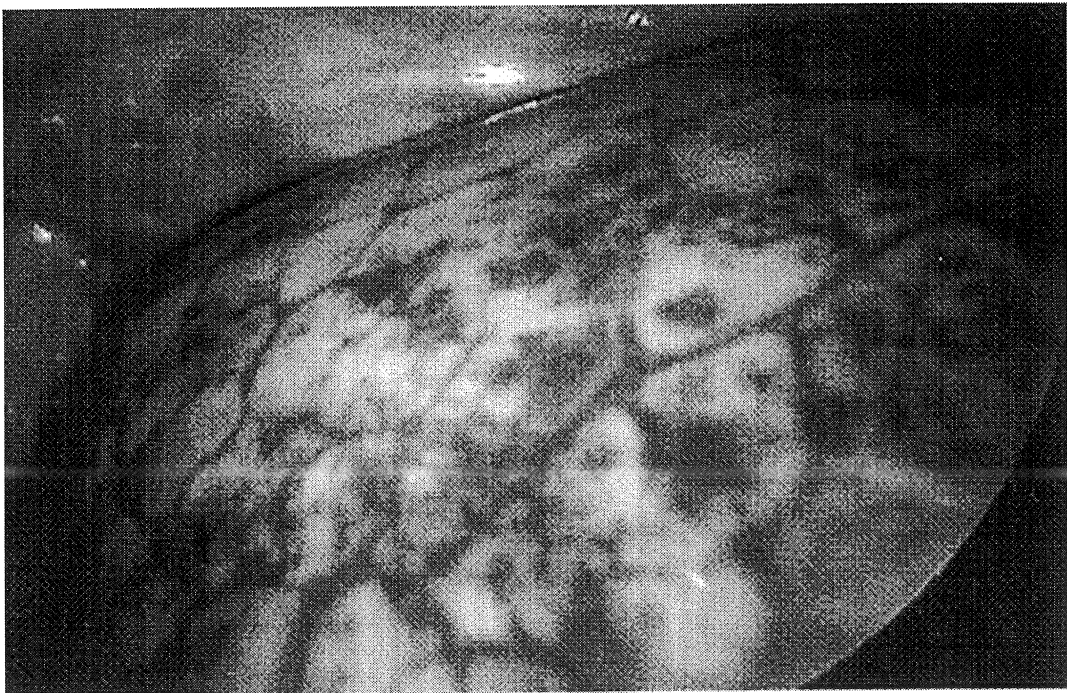




# The annual Decline of FEV1



رئة المدخن: فاترك التدخين فوراً



## هل العلاج ممكن

\* لا يستطيع الأطباء شفاء المرضى المصابين بالداء الرئوي الانسدادي المزمن، لكنهم يستطيعون المساعدة

عندما تتبع تعليمات طبيبك:

- سيكون شعورك أقل بضيق التنفس
- سيكون سعالك أقل
- سيكون مزاجك أفضل
- العلاج المستمر اليومي اذن سيساعدك : واحد من الموسعات القصبية مديدة الأمد مستنشقة Salmeterol, Formoterol, Tiotropium قد تتشارك معا
- خذ موسعاً قصبياً سريعاً عند ضيق النفس مثل عدة بخات فنتولين أو ايراتروبيومبرومايد: Ventolin Inhaler , Ipratropium inhaler
- خذ دواءك يومياً ، أكثر الأدوية استنشاقية ، سيعلمك طبيبك أو الصيدلاني أو الممرض طريقة استخدام المنشقة فجربها أمامه
- اذهب إلى المشفى أو الطبيب على الفور إذا ما شعرت بأن تنفسك قد أصبح سيئاً كثيراً

## العلاج

- لا تنسى أخذ لقاح الانفلونزا كل عام ، والنشاط الفيزيائي فهما رديف للعلاج الدوائي.
- كما أن أكل الخضار والفواكه يفيد كمضاد أكسدة



## الإنذار والتطور اذا لم يترك التدخين

- في مراحل ضيق النفس أثناء الراحة، قد تكون أصبحت مريض قصور تنفسي و قد يصف لك طبيبك الأوكسجين الدائم في المنزل.
- فالتزم بتعاليم طبيبك ولا تخفف أو تزيد جرعة الأوكسجين دون مشورته ، واعلم أنك بحاجة الى ١٥ ساعة أوكسجين يوميا في هذا الحال .
- اترك التدخين وبالأخص في حال استخدمت الأوكسجين حتى لا تحصل حرائق. كما أن السيكرة تكون أكثر ضرراً عند من يعالج بالأوكسجين بشكل مستمر في المنزل بسبب زيادة المؤكسدات.
- قد تصيبك هجمات أو سوروات حادة: حيث يزداد ضيق النفس والسعال والقشع يصبح أخضر فراجع طبيبك أو مركز الرعاية أو المشفى ، وهنا أنت بحاجة الى مضاد حيوي ولكن بدون مقشع أو مضاد سعال.

## خصوصيات ثقافية لمجتمعنا العربي الشرق الأوسطي

- الأدوية الاستنشاقية الوقائية تؤخذ مرتين في السحور والافطار وأن الافطار مسموح في حال النوبة الخطيرة . كما أن السيكرة والأركيلة يصوم المؤمن عنها كما الطعام فاستغل الفرصة لترك التدخين .
- أما بخاخ الفنتولين أو الاتروفنت الذي يعطى لإزالة الأعراض بسرعة فيختلف العلماء حول أنه يسبب الافطار أم لا. وفي كل حال ( فان كنتم مرضى أو على سفر فعدة من أيام أخر).
- كما تدعو تعاليم الدين المسيحية إلى عناية المؤمن بنفسه ومنه أخذ الدواء والابتعاد عن المضرات ومنه نرى دعوة الدين المسيحي إلى ترك التدخين والمواظبة على أخذ الدواء يوميا كالبخاخ الوقائي وغيره ليحمي صحته وبحفظ سعادة أسرته.

## مفاهيم خاطئة

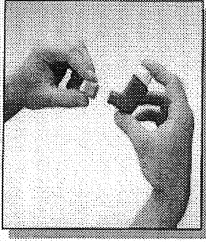
- ١- بعكس النظرة السائدة والقائمة على خطأ وخوف لا مبرر له ،البخاخ يفيد ولا يضر
- ٢- على العكس مما تظنون البخاخ ليث فقط للربو وإنما كذلك

للداء الرئوي الانسدادي المزمن.

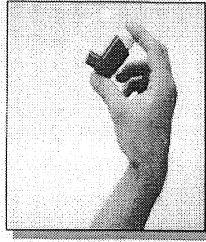
٣- قل لطبيبك أو الصيدلاني أن يعلمك طريقة استخدام البخاخة ،وتارة يضيف حجرة استنشاق ، هناك انواع عديدة من ادوية الاستنشاق [www.dmit\\_inhalers.org](http://www.dmit_inhalers.org)



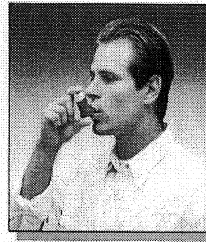
### ٣- طريقة استخدام البخاخ



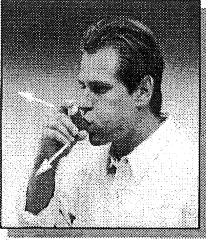
١- انزع السدادة



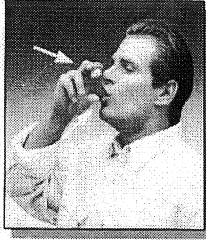
٢- رج البخاخ



٣- ضعه في فمك أو أمامه



٤- أخرج الهواء من رئتيك



٥- عندما تبدأ بالاستنشاق  
اضغط على أعلى البخاخ  
واستمر بالتنفس ببطء

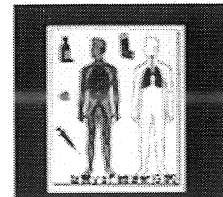
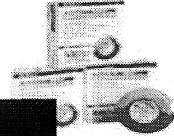
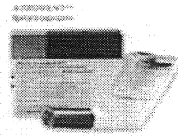


٦- احبس نفسك ١٠ ثوان ثم ازرعها  
خارجاً

أنواع عديدة من المنشقات : علم مريضك في الصيدلية أو في العيادة أو غرف الاسعاف أو المركز الصحي طريقة استعمال المنشقة الموصوفه



Breath-haler  
SPINHALER



علم مريضك طريقة استخدام المنشقات ودعه يجربها أمامك  
نجد تفاصيل الاستعمال على الموقع: [www.admit-inhalers.org](http://www.admit-inhalers.org)

- بحاجة الى دوائين- طريقة الاستعمال