



الصورة: © Rido – stock.adobe.com

مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) – المسالك الهوائية الضيقة بشكل دائم

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

قامت طبيبتك - أو قام طبيبك - بتشخيص إصابتك بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يشير المختصر COPD إلى: „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“. المقصود بذلك هو: مرض الرئة المؤدي إلى تضيق دائم في الشعب الهوائية. يعتبر مرض الانسداد الرئوي المزمن غير قابل للشفاء، إلا أنه من الممكن لاجه بشكل جيد.

التدخين كعامل خطورة

السبب الرئيسي لمرض الانسداد الرئوي المزمن هو:

■ التدخين

يعتبر دخان التبغ المسؤول عن الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن لدى حوالي 9 من أصل 10 مصاب. يزيد التدخين - إضافة إلى ذلك - من الألام ومن تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن بشكل أسرع.

من بين المخاطر الأخرى هناك التدخين السلبي وتلوث الهواء والتهابات الجهاز التنفسي المتكررة في مرحلة الطفولة.

الأعراض

الأعراض النموذجية لمرض الانسداد الرئوي المزمن هي:

- ضيق في التنفس أثناء الاجهاد، فيما بعد أيضاً أثناء حالات الراحة
- السعال
- البلغم

قد يتدهور مرض الانسداد الرئوي المزمن فجأة. يتحدث الخبراء عن حالة تفاقم في الحالات التي يتجاوز فيها تدهور المرض المستوى المعتاد واستمراره يومين على الأقل. يرى الخبراء أنه ينبغي لطبيبك - أو طبيبك - أن تسألك - أو يسألك - عند كل مقابلة طبية عن أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك وعن احتمال تفاقمه. قد يتم أيضاً أثناء ذلك اللجوء إلى استخدام إستراتيجيات خاصة. من المهم الكشف عن الأعراض وتدهورات الحالة في الوقت المناسب للتمكن - إذا لزم الأمر ذلك - من ضبط العلاج، حيث أن الهدف من ذلك هو إبقاء صعوبات التنفس تحت السيطرة بشكل دائم.

العلاج

يتم في علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن تناول أدوية واللجوء إلى معالجات غير دوائية، حيث أن الاثنان يكملان بعضهما البعض. إذا كنت ضمن المدخنين، فإن توقعك تماماً عن التدخين يُعد الأمر الأكثر أهمية وفعالية.

في لمحة واحدة: مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)

- يعتبر حوالي 6 من كل 100 شخص بالغ مصاباً بمرض الانسداد الرئوي المزمن.
- العلامات النمطية لذلك هي السعال والبلغم وضيق في التنفس عند الاجهاد.
- يبقى أهم شيء هو عدم التدخين، وذلك لأن التدخين هو السبب الرئيسي لمرض الانسداد الرئوي المزمن.
- تساعد أدوية الاستنشاق على مواجهة صعوبات التنفس وقد تمنع أيضاً التدهور المفاجئ للحالة المرضية.
- يُعد كل من ممارسة النشاط البدني وتعلم تقنيات التنفس أيضاً جزء لا يتجزأ من علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن، حيث ستتعلم ذلك في دورات تدريبية.

المرض

تكون الشعب الهوائية عند الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن ملتتهبة بشكل مستمر (التهاب القصبات الهوائية المزمن) وضيقة (انسداد). يصل الأكسجين الضروري للحياة إلى الدم - عندما تكون الرئة سليمة - عبر ما يُسمى بالحوصلات الرئوية. إلا أن هذه الأخيرة تكون في حالة الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن مُدمّرة ومُنتفخة جزئياً مثل البالونات الصغيرة. المصطلح التقني للرئة المنتفخة هو النفاخ الرئوي. يتعدّد على الأكسجين الوصول إلى الجسم بما فيه الكفاية بسبب ضيق في المسالك الهوائية والانتفاخ في بعض الأماكن. من بين ما يترتب عن ذلك هناك - مثلاً - أعراض مثل ضيق في التنفس. ومن بين خصائص مرض الانسداد الرئوي المزمن أن التضيق لا تتراجع بالكامل حتى بعد استنشاق الأدوية المناسبة. يُعد مرض الانسداد الرئوي المزمن غير قابل للعلاج وعادة ما يتطور.

العلاج

يعتمد تحديد نوعية العلاج الذي سيتم إعطاؤه لك على مدى شدة الأعراض أو على عدد المرات التي يتفاقم فيها مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك بشكل مفاجئ.

من بين اللبانات الهامة للعلاج هناك:

■ تجنب المواد الملوثة، مثل التدخين أو الغبار في مكان العمل

■ النشاط البدني المنتظم، تمارين التنفس

■ استنشاق الأدوية التي توسع القصبات الهوائية. حيث يمكن استنشاقها على شكل رذاذ أو مسحوق، أما بالنسبة للحالات التي تكون فيها الأعراض بسيطة، فقد يكون كافياً استنشاق هذه الأدوية فقط عند الضرورة، مثلاً في حالة ضيق التنفس. غير أن الخبراء يوصوا في معظم الحالات بتناول الأدوية الموسعة للمجاري التنفسية يومياً، بغض النظر عما إذا كانت هناك أي أعراض. يمكن في حالة إذا كانت مادة فعالة واحدة لوحدها غير كافية، الجمع بين المواد الفعالة لمجموعات مختلفة من الأدوية.

■ يوصي الخبراء بتناول عنصر نشيط إضافي من بين أشباه الكورتيزون فقط في الحالة التالية: تعرضت سابقاً لحالات تفاقم بالرغم من كونك تستنشق - أو تستنشقين - حالياً وبشكل منتظم دوائين لتوسيع القصبات الهوائية. قد يكون من المفيد في هذه الحالة تناول رذاذ الكورتيزون: أبانت دراسة أن ذلك ساعد في منع ظهور حوالي 1 من كل 10 نوبات تفاقم.

■ إذا كانت معظم الأعراض التي تظهر على شكل مخاط عنيد وسعال، فقد يكون من المفيد اللجوء إلى تناول دواء طويل الأجل مذيّب للبلغم بجرعات عالية وكافية، مثل *ان-أسيتيل سيستين*.

■ قد يكون ضرورياً الخضوع للعلاج بالأوكسجين على المدى الطويل في الحالات الشديدة لمرض الانسداد الرئوي المزمن.

ما يمكنك القيام به بنفسك

■ تحدّث - أو تحدّثي - إلى طبيبتك أو طبيبك عند رغبتك في الإقلاع عن التدخين. استفسر - أو استفسري - عن عروض دعم مناسبة، مثل دورات دعم الإقلاع عن التبغ أو العلاج السلوكي، حيث يكون كل واحد منهما مرفقاً بعلاج دوائي.

■ يوصي الخبراء بأن تحرص - أو تحرصي - على ممارسة الرياضة بانتظام. إذ أن بهدف التوصل إلى علاج جيد فإن الحفاظ على الحركة بانتظام لا يقل أهمية عن تناول الأدوية، وذلك لأن الحركة تُحسِّن من ضيق التنفس وتجعل الجسم قادراً على التحمل. تعتبر ممارسة الرياضة بشكل جماعي بالنسبة للكثيرين أكثر متعة من أن يمارسها المرء وحيداً، مثلاً فيما يخص رياضات تقوية الرئتين. يمكنك أيضاً إذا كنت تعاني - أو تعانيين - من إعاقتك بدنية شديدة الحصول في منزلك على علاج تدريبي مؤطّر.

■ يمكنك تعلم بعض تقنيات التنفس وأوضاع الجسم التي تسهل التنفس، مثل التنفس مع زم الشفاه ووضعية جلوس سائق الحنطور.

■ يمكنك تعلّم كيفية الاستنشاق بالشكل الصحيح. هناك المزيد من نشرات المعلومات حول الاستنشاق ومختلف أجهزة الاستنشاق: انظر المربع الرمادي.

■ يوصي الخبراء بوضع خطة عمل مكتوبة تتضمن كل من علاجتك الشخصي وخطوات ملموسة خاصة بحالة الطوارئ.

■ يمكنك المشاركة في برنامج خاص برعاية المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن مختصر: (برنامج إدارة - DMP - مرض الانسداد الرئوي المزمن). يهدف هذا البرنامج إلى جعل رعايتك مُنَسَّقة من قِبل مختلف عيادات الأطباء العاميين وعيادات الاختصاصيين. اسأل - أو اسألي - طاقم العلاج الخاص بك عن هذه الإمكانية.

■ ينبغي في حالة إذا كانت هناك شكوك في كون طبيعة العمل سبباً للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، التواصل في أقرب وقت ممكن مع طبيبة أو طبيب العمل في شركتِك أو مع رابطة تأمين تعويضات العمال.

المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمرضى على معارف علمية حديثة للإرشادات الوطنية للرعاية الخاصة بمرض الانسداد الرئوي المزمن ونصائح عمليّة من مصابين لمصابين آخرين.

يتم دعم برنامج إرشادات الرعاية الوطنية من طرف كل من اتحاد غرف الأطباء الألماني والإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء، واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

مُتَهَجِّيات ومصادر: www.patienten-information.de/kurzinformationen/copd#methodik

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

ينبغي للتعرف على منظمة للمساعدة الذاتية بالقرب من سكنك، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات):

www.nakos.de، الهاتف: 030 3101 8960

تم إصدار النسخة الأصلية المحرّرة باللغة الألمانية عام 2021

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون
مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)
لحساب: المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) ونقابة الأطباء الألمانية (BÄK)
الفاكس: 030 4005-2555
البريد الإلكتروني: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de

