



## أمراض الانسداد الرئوي المزمن - التهاب الشعب الهوائية المزمن

السعال الملازم و ضيق في التنفس عند بذل مجهود بدني، هذه هي الملامح الرئيسية لالتهاب الشعب الهوائية المزمن. الطبيب يتحدث أيضا عن "COPD" وتعني مرض الانسداد الرئوي المزمن. المصطلح "انسداد" فيه إشارة إلى أساسيات الخلل العضوي في هذا المرض، وهي تضيق في الشعب الهوائية يتواجد عملياً بشكل دائم في هذا المرض ويزداد ببطء مع مرور السنين. الأعراض التقليدية المرافقة لهذا المرض هي : ضيق في الصدر مع الشعور بعدم القدرة على التنفس بعمق و عدم الحصول على ما يكفي من الهواء.

### التدخين - السبب الرئيسي لأمراض الانسداد الرئوي المزمن

بالرغم من إمكانية إصابة غير المدخنين بالمرض، إلا أن الغالبية العظمى من الناس الذين يصابون بأمراض الانسداد الرئوي المزمن هم من المدخنين أو المدخنين السابقين. و كلما ازادت مدة التدخين وكمية التدخين، كلما ازداد إحصائياً خطر الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية المزمن وتلف دائم في الرئة.

### ما الذي يجب القيام به في حالة الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية المزمن ؟

- أهم التدابير العلاجية لالتهاب الشعب الهوائية المزمن تتواجد بين أيدي المصابين أنفسهم : فقط التوقف النهائي عن التدخين يوقف تطور المرض، إلا أن إصلاح التغييرات الناجمة عن التدخين - والتي تؤدي إلى تضيق الجهاز التنفسي - ليس ممكناً.
- التمارين الرياضية المنتظمة الخفيفة مهمة لتقوية العضلات - بالأخص عضلات الصدر- مما يسهل عملية التنفس بشكل عام
- الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي يمكنها أن تكون عاملاً مساعداً في تطور المرض. لهذا ينبغي توخي الحذر خصوصاً في مواسم أمراض الزكام والبرد. تجنب الحشود والتجمعات لكي تتجنب خطر العدوى. من الضروري أيضاً أخذ لقاح الوقاية من فيروس البرد والزكام، والذي يجب تكراره سنوياً

بغض النظر عن ذلك، سوف يصف الطبيب الأدوية المناسبة لمواجهة تضيق الجهاز التنفسي والتي تساهم بقدر الإمكان في توسعة الشعب الهوائية وبذلك تسهيل عملية التنفس.



„COPD – die chronische Bronchitis“ > arabisch

## التعامل مع مرض الرئة الانسدادي المزمن في الحياة اليومية

- الاستفادة من الدورات التعليمية المقدمة لكيفية التعامل مع المرض!
- المشاركة في دورة تعليمية للمساعدة في الإقلاع عن التدخين إذا كنت لا تزال تمارس التدخين!
- ممارسة تقنيات التنفس مثل "كبح الزفير بالشفنتين"، فهي تساعد على الحد من تراكم الهواء في الممرات التنفسية، وبالتالي تسهل التنفس
- الحفاظ على اللياقة البدنية، على سبيل المثال عن طريق المشاركة في مجموعة رياضات الرئة الخاصة!
- ينبغي أن يكون ممنوعاً منعاً باتاً البقاء في غرف مليئة بالدخان أو قليلة التهوية عموماً
- التخطيط المسبق للأنشطة الكبيرة، من أجل تجنب المواقف العصبية التي تسبب ضيق في التنفس
- تعلم تقنيات الاسترخاء، فهي تساعد في الحالات الحادة وتقلل من مخاوف ضيق التنفس التي قد تزيد الحالة سوءاً
- اشرب السوائل بشكل كافي، فهي تعمل على ترقيق المخاط في المجاري الهوائية، مما يسهل خروجه عن طريق السعال
- تجنب زيادة الوزن! فان كل كيلو جرام زائد يثقل على الجسم وبالتالي على الرئتين
- حافظ على تهوية منزلك مع توفير رطوبة جوية كافية
- تناول الأدوية الخاصة بك وفقاً لتعليمات الطبيب! الأدوية تساهم في منع حدوث حالة ضيق التنفس وتساهم في إيقاف تطور المرض أيضاً

### Links:

[www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)  
[www.lungenaerzte-im-netz.de](http://www.lungenaerzte-im-netz.de)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2013.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam