



المصدر: www.JenaFoto24.de / pixelio.de

ماذا يحدث عند الإصابة بداء إ.ر.م؟

◀ الألام

- الألام الثلاثة المطابقة للإصابة بداء إ.ر.م هم:
 - صعوبة في التنفس (في البداية غالباً عند الإجهاد، أما فيما بعد كثيراً حتى عند الراحة)
 - السعال
 - البلغم

يشعرون الكثير من المرضى بهذه الألام منذ سنين من قبل، و لكن لا يأخذونها بجديّة أو يهتمونها. يكمن الخطر هنا في أن تبقى الإصابة بالمرض مجهولة، لا يتم معالجتها و بذلك تتطور أكثر.

◀ العلاج

يتم علاج داء إ.ر.م باستعمال الأدوية و طرق علاج بدون دواء وتستكمل الطريقتين بعضهم بعضاً. يرتبط إختيار العلاج الضروري بدرجة الإصابة بالمرض. يتكون العلاج من عناصر أساسية و هي:

- إجتناّب الملوثات، مثل التدخين، جميع أنواع الغبار
- إجراءات إعادة التأهيل بما في ذلك برامج تدريبية للمرضى، العلاج الطبيعي للجهاز التنفسي و تدريب جسدي
- تناول الموسعات القصبية
- تقوم هذه الأخيرة بتوسيع المجاري التنفسية (الشعب الهوائية) و تعطى عادة عن طريق الاستنشاق. فهي تعتبر بمثابة الأدوية الأساسية لعلاج مرض إ.ر.م.

- تناول مستحضرات الكورتيزون
- يتم إستعمالها عادة لتجنب التدهورات الحادة (نوبات إ.ر.م).
- في الحالات الخطيرة العلاج بالأوكسجين على المدى الطويل

عزيتي المريضة، عزيتي المريض،

لقد قام طبيبك المعالج بتشخيص مرض إ.ر.م لديك. يسمى مرض إ.ر.م بالإنجليزي "Chronic Obstructive Pulmonary Disease" (مختصر: COPD)، و بالألماني: مرض الانسداد الرئوي المزمن. مرض إ.ر.م هو مرض رئوي غير قابل للشفاء و لكن من الممكن معالجته.

◀ ماذا يحدث عند الإصابة بداء إ.ر.م

انه من الضروري معرفة التنفس "العادي" للتمكن من التعرف بشكل جيد على مضاعفات مرض إ.ر.م على المجاري التنفسية: تظهر الرئة على شكل شجرة مقلوبة و تمثل القصبية الهوائية جذع هذه الأخيرة. من هناك يصل الهواء، عبوراً من غصنين كبيرين رئيسيين و عدد كبير من الفروع الصغيرة - الشعب الهوائية - إلى غاية "الأوراق"، أي الأسناخ الرئوية. ومن هناك ينتقل الأكسجين إلى الدم. يحصل هذا التبادل في الأسناخ الرئوية فقط. لهذا فإنه من المهم أن ينتقل هواء التنفس إلى هناك دون عراقيل.

تتضيق المجاري التنفسية - الشعب الهوائية - عند الإصابة بداء إ.ر.م بصفة دائمة و تكون الحويصلات الهوائية مدمرة جزئياً و منتفخة كثيراً مثل البالونات الصغيرة. ويعتبر هذا الإنتفاخ المتزايد غير قابل للعلاج.

◀ عوامل الخطورة للإصابة بداء إ.ر.م

عامل الخطورة الرئيسي للإصابة بداء إ.ر.م هو:

- التدخين

- هناك عوامل خطورة أخرى و هي:
 - إستنشاق الغبار بحكم نوعية العمل الممارس، مثلاً في معامل التعدين
 - تلوث الهواء عموماً
 - التهابات متكررة للمجاري التنفسية في سن الطفولة
 - أمراض معينة و نادرة للمجاري التنفسية عند الأطفال

◀ ماذا بإمكانك القيام به بنفسك

يحتاج طبيبك المعالج عند علاج إ.ر.م إلى تعاونك. يمكنك القيام بالكثير لمساندة حالتك الصحية. يدخل ضمن ذلك بشكل مفصل:

■ التوقف عن تدخين السجائر.

يعتبر التدخين من أكثر أسباب مرض إ.ر.م شيوعاً. إذا كنت تدخن، فأهم شيء الآن هو التوقف عن ذلك. هناك العديد من البرامج التي تسانديك في هذا القرار مثل دروس وقف التدخين أو المساعدة الدوائية. توجد معلومات و عناوين إضافية بهذا الخصوص موجودة بإرشادات المريض (أنظر المربع أدناه).

حاول أن تتحرك بما فيه الكفاية.

■ تدريب جسدي، مثل تمارين مشي بسيطة أو أي رياضة أخرى، كل هذا يحسن في حالة الإصابة ب إ.ر.م قدرتك على التحمل و نمط حياتك. إسأل الطبيب عن نوعية التدريب الجسدي الذي يلائم حالتك الخاصة، مثلاً في إطار مجموعة رياضة الرنة.

■ راقب وزنك

يظهر عند العديد من المرضى المصابين ب إ.ر.م نقص في الوزن بغير عمد. على عكس ذلك، يمكن أن يحدث أيضاً زيادة سريعة في الوزن و التي تدل غالباً على ضعف وظيفة القلب. إذا تغير وزنك بدون أن تكون قد غيرت نمط حياتك عمداً، أو في حالة إذا فقدت أكثر من كيلوجرامين خلال ستة أشهر، يجب إخبار الطبيب بذلك.

■ إذهب إلى الطبيب إذا أحسست بتدهور لمدة تطول عن 24 ساعة. من اللازم مواجهة التدهور بسرعة. لهذا السبب يجب مراجعة الطبيب فوراً، في حالة معاناتك من صعوبة في التنفس أو السعال لمدة أكثر من يوم، أو طرحك لكمية أكبر من المفرزات المخاطية. من الضروري مراجعة الطبيب حتى في حالة ظهور علامات المرض العادية مثل التعب، ضعف الجسم أو الحمى.

■ إذا تأكدت أن مهنتك هي السبب الرئيسي لمرضك، تذكر إخبار طبيب الشغل أو تعاونية المؤسسة بذلك في أسرع وقت ممكن.

◀ المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف و دراسات علمية حديثة وهي تلخص أهم النقاط المرتبطة بإرشادات المريض „إ.ر.م.“.

روابط لمعلومات إضافية

إرشادات المريض „إ.ر.م“ و المعلومات الخاصة بالمريض „إ.ر.م.“:

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

منظمات مساعدة الذات أو الشركاء المساهمون في إنجاز إرشادات المريض:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

الإتصال بمساعدة الذات

لتتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منكم، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات):

www.nakos.de، الهاتف: 03031018960

إرشادات المريض

تترجم إرشادات المريض توصيات الأطباء للعلاج بلغة من السهل أن يفهمها أي شخص عادي. و تقدم معلومات أساسية تتعلق بأسباب وطرق الفحص والعلاج لمرض ما. يشرف على برنامج تحقيق و إنشاء إرشادات طبية (المسماة „إرشادات الرعاية الوطنية“) و صياغات المرضى المعنية النقابة الاتحادية للأطباء (BÄK) و المجموعة الاتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) و مؤسسة الجمعيات الطبية و العلمية الخاصة (AWMF).

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين BÄK و KBV

الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqz.de

