

التفاقم

التعرف على نوبات احتدام مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
وعلاجها



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.



قائمة المحتويات

- 1 ما هي حالة التفاقم؟
- 2 هل هي حالة تفاقم أم مجرد يوم سيء؟
- 3 علامات الإنذار المبكر لحالة التفاقم
- 4 التفاقم بسبب العدوى
- 5 ضع خطة لتجنب التفاقم وعلاجه
- 6 أثناء حالة التفاقم
- 7 الموارد
- 8 ملاحظات



هذه الترجمة لدليل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن من أجل حياة أفضل»
تمت برعاية AstraZeneca.



COPD
FOUNDATION®

ما هي حالة التفاقم؟

يعاني الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن أحياناً من نوبات احتدام نسميها حالة تفاقم. التفاقم هو تغيير عن حالتك الطبيعية، وغالباً ما ينتج عن عدوى في الرئة. أثناء حالة التفاقم، يصعب التنفس. قد تعاني أيضاً من السعال أو ضيق في الصدر أو التعب أو الأزيز.

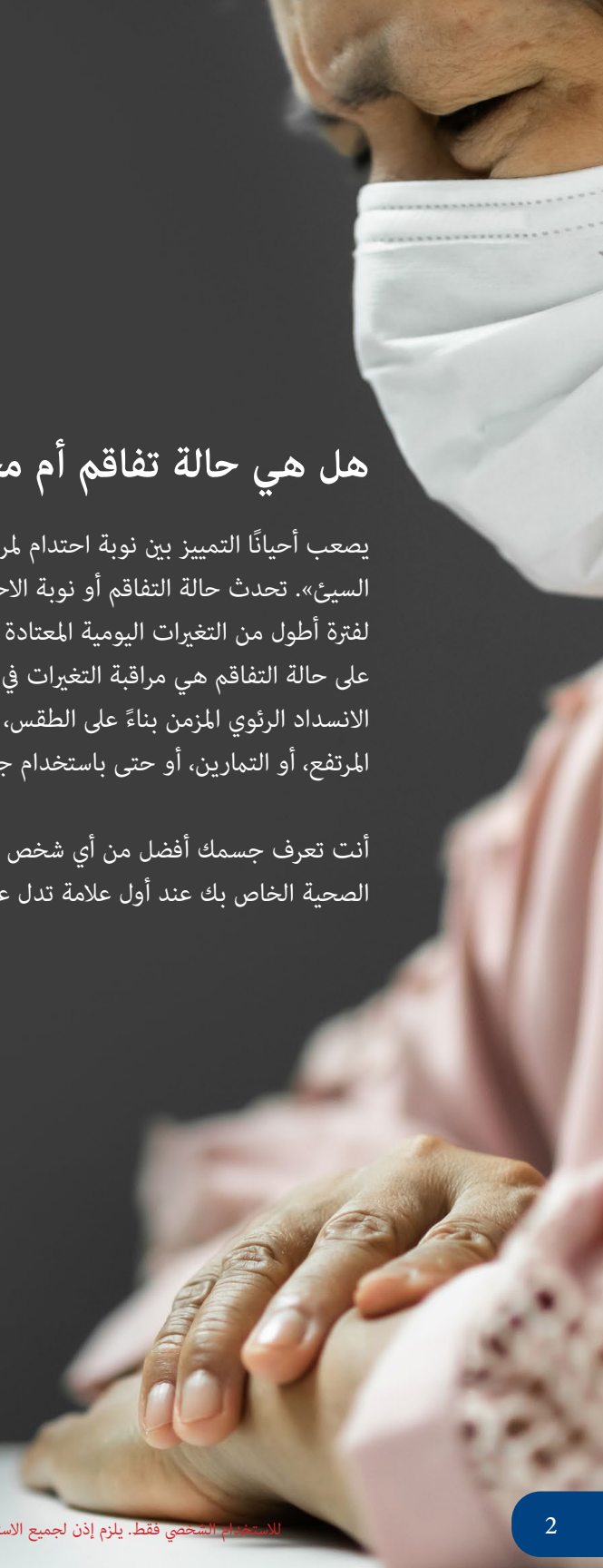
جميع حالات تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن مهمة. قد تضطر أحياناً إلى الذهاب إلى غرفة الطوارئ أو البقاء في المستشفى طوال الليل. من المهم مراقبة العلامات المبكرة لحالة التفاقم حتى تتمكن من التقاط نوبة الاحتدام مبكراً وربما منعها من التفاقم. ستتعرف في هذا الدليل على مزيد من المعلومات حول الشكل الذي قد تبدو عليه حالة التفاقم بحيث يمكنك التصرف بسرعة.



هل هي حالة تفاقم أم مجرد يوم سيء؟

يصعب أحياناً التمييز بين نوبة احتدام لمرض الانسداد الرئوي المزمن و «اليوم السيئ». تحدث حالة التفاقم أو نوبة الاحتدام عندما تسوء الأعراض وتستمر لفترة أطول من التغيرات اليومية المعتادة لديك. لذلك، الخطوة الأولى في التعرف على حالة التفاقم هي مراقبة التغيرات في الأعراض. يمكن أن تتغير أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن بناءً على الطقس، أو العواطف، أو الحساسية، أو الارتفاع المرتفع، أو التمارين، أو حتى باستخدام جهاز استنشاق فارغ.

أنت تعرف جسمك أفضل من أي شخص آخر. من المهم الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك عند أول علامة تدل على نوبة احتدام.



علامات الإنذار المبكر لحالة التفاقم

يمكن أن تختلف علامات نوبة الاحتدام عند كل شخص مصاب بالانسداد الرئوي المزمن. من المهم أن تعرف كيف تبدو النوبات التي تصيبك. إذا كنت قد مررت بنوبة احتدام مؤخراً، فكر في شكلها وكيف شعرت عندها. ما أنواع الأعراض التي لاحظتها في بداية مرضك؟ مدرج أدناه بعض علامات الإنذار المبكر الشائعة لنوبات الاحتدام.

- حمى
- استخدام أدوية الإنقاذ (الإغاثة السريعة) أكثر من المعتاد.
- تغير في لون المخاط الذي تسعله أو سمكه أو كميته. شعور بالإرهاق غير عادي.
- تورم جديد أو متفاقم في ساقيك وكاحليك.
- مزيد من الأزيز والسعال وضيق التنفس أكثر من المعتاد.
- صداع في الصباح أو شعور بالدوار.
- الشعور بأن قلبك يتسارع أو ينبض بشدة.

إذا كنت تستخدم الأكسجين، فقد تجد أنك بحاجة إلى أكسجين أكثر من المعتاد.

قد تكون، في بعض الأحيان، أعراضك علامة على حالة أكثر خطورة أو نوبة احتدام أكثر حدة.

اتصل برقم ٩١١ أو خدمات الطوارئ المحلية إذا كان لديك:

- ✿ حالة شديدة من ضيق النفس أو ألم في الصدر.
- ✿ تبدو الشفاه أو الأصابع زرقاء أو شاحبة بشكل غير عادي.
- ✿ تشوش أو ارتباك أو صعوبة في الكلام.



للمساعدة في تقليل فرصة حدوث التفاقم بسبب العدوى:

- اغسل يديك بشكل متكرر وتجنب التواجد حول الأشخاص المرضى.
- احصل على لقاح الإنفلونزا ولقاح الالتهاب الرئوي (اسأل مقدم الرعاية الصحية عن هذه اللقاحات المهمة).
- احرص دائماً على أخذ أدوية المداومة (التحكم) والإنقاذ على النحو الذي يحدده مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. لا تتوقف عن استخدامها عندما تشعر بتحسن. فهي تساعدك في إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن.
- املأ خطة عمل مرض الانسداد الرئوي المزمن مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. هذه خطة يمكنك اتباعها إذا كنت تعاني من نوبة احتدام. تتوفر عينة لخطة على موقع مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن على copdf.co/my-copd-action-plan.

ضع خطة لتجنب حالات التفاقم وعلاجها

تعد خطة العمل المكتوبة جزءاً مهماً من رعايتك. تم تقسيم خطة العمل الخاصة بمرض الانسداد الرئوي المزمن إلى أقسام. سيعطيك مقدم الرعاية الصحية تعليمات لاتباعها في كل قسم. الأقسام محددة بالألوان مثل إشارة المرور:



يعني اللون الأحمر توقف! اتبع الخطوات الواردة في خطة العمل الخاصة بك، واستخدم الأدوية الخاصة بك حسب التعليمات، واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور. قد تحتاج إلى الاتصال برقم ٩١١ أو خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت في القسم الأحمر وتعاني من أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن الشديدة.

يعني اللون الأصفر ابطئ، فقد يكون هناك نوبة احتدام قادمة، لذا اتبع الخطوات الواردة في خطة العمل الخاصة بك.

يعني الأخضر أنك مستقر أو جيد.

يجب أن تقوم أنت ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك بعمل خطة العمل الخاصة بك لمرض الانسداد الرئوي المزمن معاً. يجب تحديثها كل ستة أشهر على الأقل.

JOPD360action
www.copd360social.org

يرجى إكمال القسم الوارد أدناه. أحضر جميع الأدوية و
الأخير (الفارغ) اكتب نشاطاً تود أن تتمكن من القيام به

| الطهي | أستطيع القيام بذلك |
|-------|--|
| | أستطيع القيام بذلك مع بعض القيود البسيطة |
| | أجد صعوبة في القيام بذلك |
| | لا أستطيع القيام بذلك |

التعليمات: اء

يوم طبيعي با

- ☐ تنفسي طبيعي
- ☐ السعال والمخ
- ☐ يومي طبيعي
- ☐ أكلي وشهيتي ط
- ☐ معدل نشاطي ط

يوم سيء بالنسبة لي

- ☐ لدي حمى منخفضة
- ☐ قمت بزيادة استخدام
- ☐ هناك تغير في لون المخاط
- ☐ أنا متعب أكثر من المعتاد
- ☐ أعاني من تورم جديد أو متز
- ☐ أعاني من ضيق في التنفس أك
- ☐ أشعر أنني أصاب بالبرد

يوم سيء عندما أحتاج إلى المساعدة

- ☐ أعاني من تشوش أو ارتباك أو صعو
- ☐ أعاني من حالة شديدة من ضيق الد
- ☐ لدي لون أزرق حول شفتي أو أصابع
- ☐ سعال مصحوباً بدم

يمكن استخدام خطة عمل مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بي يوميًا ويجب تحديثها كل ٦ أشهر.
التحديث التالي

أثناء حالة التفاقم

اتبع خطة العمل الخاصة بك لمرض الانسداد الرئوي المزمن أثناء نوبة الاحتدام. قد تتضمن خطتك تناول أدوية الإنقاذ الخاصة بك في كثير من الأحيان أو قد تضيف المزيد من الأدوية إلى خطتك اليومية. عادة ما يُعطى الأشخاص المصابون بنوبات احتدام لمرض الانسداد الرئوي المزمن وصفة طبية للكورتيكوستيرويدات عن طريق الفم و/أو المضادات الحيوية. قد تحتاج أيضاً، في بعض الحالات، إلى استخدام أكسجين مكمل (إضافي) يكون هذا ما أثناء نوبة الاحتدام. عادة مؤقتاً.

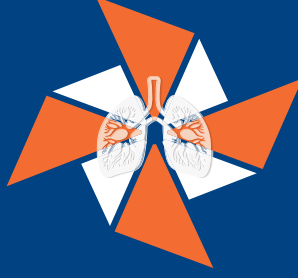
بينما لا يمكنك دائماً تجنب نوبة احتدام مرض الانسداد الرئوي المزمن، بإمكانك المساعدة في منعها من التفاقم. من المهم جداً مراقبة العلامات المبكرة التي تشير إلى اقتراب وقوع نوبة احتدام. ابحث عن أعراض مثل تفاقم ضيق التنفس والسعال والحمى. فكر كيف تشعر عند قيامك بالتنفس في العادة واتخذ الإجراءات عند أول علامة على حدوث تغيير.

الموارد

تعرف على المزيد حول مرض الانسداد الرئوي المزمن على موقع مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن على www.copdfoundation.org

للحصول على معلومات مصممة لمساعدتك في إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك والازدهار مع هذه الحالة، يرجى زيارة دلائل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن لحياة أفضل على copdf.co/guides

لسماع المزيد حول ما يقوله الآخرون المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن بخصوص استخدام الأكسجين، قم بزيارة مجتمع مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن عبر الإنترنت، www.copd360social.org COPD360social



COPD FOUNDATION®

ميامي، فلوريدا | واشنطن، دي سي
www.copdfoundation.org

خط دعم المجتمع المحلي COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط معلومات توسع الشعب الهوائية ومرض: (5864) 1-833-411-LUNG

تمت مراجعة هذا الدليل من قبل أعضاء فريق مراجعة دلائل مؤسسة مرض الانسداد
الرئوي المزمن لحياة أفضل