

مجموعة معلومات عن إتهاب القصبات المزمن، الانتفاخ الرئوي، وتضييق المسالك الهوائية (COPD)

- 2..... ما هو COPD؟
- 3..... من هم الأشخاص المعرضين للإصابة بحالة COPD؟
- 4..... معالجة COPD بشكل فردي
- 5..... خطط العمل
- 5..... اللقاحات ضد الأمراض الرئوية المكروبية والإنفلونزا
- 6..... الأدوية والأجهزة
- 6..... الأدوية الملطفة
- 7..... الأدوية الوقائية
- 7..... الأدوية المركبة
- Error! Bookmark not defined.**..... أدوات الاستنشاق
- Error! Bookmark not defined.**..... أدوات الاستنشاق الذاتية
- Error! Bookmark not defined.**..... أدوات الاستنشاق التوربينية
- Error! Bookmark not defined.**..... الاستنشاق ذات الجرعات المقاسة
- Error! Bookmark not defined.**..... أدوات المياعة
- Error! Bookmark not defined.**..... أدوات الاستنشاق الهوائية
- 12..... منشقات يدوية
- 12..... مردّات
- 14..... التمارين الرياضية
- 15..... وقف التدخين
- 16..... ردّات الفعل العاطفية
- 16..... "سجلي الصحي"
- 18..... معلومات للاتصال

ما هو إتهاب القصبات المزمن، الانتفاخ الرئوي، وتضييق المسالك الهوائية (COPD)

اختصار لمرض الإنسداد الرئوي المزمن

- مزمن بمعنى أنّ المرض لا يزول أبداً
- انسداد أي يسبّب حصاراً جزئياً
- رئوي أي موجود في الرئة
- مرض أي داء

هو مرض رئويّ طويل الأمد يقلّص كمية الهواء الداخلة والخارجة من الرئتين فتصعّب بالتالي عمليّة التنفّس.

على الرغم من أنّ الأطباء غير قادرين على شفاء المريض من هذا المرض، فمن الممكن تحسين حالة الأعراض وإبطاء التلف الذي يصيب الرئتين جرّاء هذا المرض.

التقيّد بتعليمات طبيبك يساعدك في التالي:

- التحكّم بقصر تنفّسك
- التخفيف من السعال
- أن تصبح أقوى وقادراً على التنقل أكثر
- تحسين مزاجك



تمّ تصميم هذا الكتيّب من أجل مساعدتك ومساعدة عائلتك على فهم مرض الإنسداد الرئوي المزمن والتعامل معه بشكل أفضل

من هم الأشخاص المعرضون للإصابة بمرض الإنسداد الرئوي المزمن؟

التدخين هو السبب الأساسي للإصابة بهذا المرض وهو يسبب الإعاقة لدى واحد من بين كل خمس مدخنين. لذلك فإن الإقلاع عن التدخين يبطئ معدل التلف الذي يصيب الرئتين ويطيل الحياة. فالتدخين يلهب مجاري الهواء مسبباً تقلصها مما يصعب عملية التنفس. وإثر التدخين، تقوم المسالك الهوائية بإفراز فائض من البلغم مما يجعل المريض عرضة للإصابة بالالتهابات كما تقل كمية الأكسجين التي تصل الدم بسبب الضرر الذي يلحق بالأكياس الهوائية فتزداد حالات الإجهاد. ولكن الأمر ليس سيئاً بالمطلق إذ أن وقف التدخين وتناول الأدوية الصحيحة يمكن أن يحسّن التنفس ويساعدك أكثر على القيام بالتمارين الرياضية. وكلما قمت بالتمارين الرياضية، كلما شعرت بالتحسن.

يمكن أن تصاب بمرض الإنسداد الرئوي المزمن من دون الشعور بأي أعراض وذلك لأن الرئتين الطبيعيتين تحويان كمية كبيرة من الاحتياط. غير أن الكثير من المرضى تظهر عليهم الأعراض كالسعلة وبصق البلغم في معظم الأيام. وقد يعاني بعضهم من حالات متكررة ومطوّلة من الالتهابات في الصدر.

يتمّ تشخيص مرض الإنسداد الرئوي المزمن بواسطة اختبار تنفس بسيط يسمّى قياس التنفس حيث يتوجب عليك النفخ بقوة في أنبوب موصول بألة. وبناءً على النتيجة التي يظهرها هذا الإختبار، يقرر الطبيب حدّة حالتك.

خفيف

- عندما تبلغ قدرة التنفس نسبة 60-80% من معدل التنفس الطبيعي.
- تشعر بانقطاع نفس بسيط عند الإجهاد أو عند المشي بسرعة، بخاصة على المرتفعات أو على السلالم.

معتدل

- عندما تبلغ قدرة التنفس نسبة 40-60% من معدل التنفس الطبيعي.
- تشعر بانقطاع في التنفس إذا مشيت بسرعة واضطرت للإبطاء عند المرتفعات أو على السلالم.
- تشعر بصعوبة في القيام بجهد أو بالأعمال الروتينية.

حاد

- عندما تبلغ قدرة التنفس أقل من 40% من المعدل الطبيعي.
- لا تستطيع العمل أو القيام بأي أعمال منزلية روتينية.
- لا تستطيع صعود السلالم أو التنقل من غرفة إلى غرفة بشكل طبيعي.
- تشعر بالتعب بسهولة.

معالجة مرض الإنسداد الرئوي المزمن بشكل فرديّ

عليك السيطرة على حالة رئتيك ويجب ان يكون لديك خطة عمل للتحكم بالأعراض عند الإصابة بالتهابات صدرية.

العلامات التي يجب التنبّه لها:

- زيادة كمية البلغم ودكّانة لونه
- انقطاع متزايد في التنفس
- زيادة استخدام الأدوية الملقطة
- زيادة تورّم الكاحل
- غثيان وفقدان الشهية وتعب
- ارتفاع الحرارة والقشعريرة

1. لا تتأخّر بإعلام طبيبك
2. ليكن لديك خطة عمل واحصل على كمية من الأدوية كافية (على سبيل المثال، مضادات حيوية، بريدنيزولون (Prednisolone))
3. يحتاج بعض الأشخاص للأكسجين عندما تسوء حالتهم. إذا كنت تستخدم الأكسجين، فلا تضاعف الكمية من دون أن يطلب الطبيب منك ذلك.

باتباع خطة عمل مبكرة:

- يمكن تخفيض حدّة العارض
- يمكن تفادي الدخول إلى المستشفى أو يمكن تقليص فترة الإقامة هناك

راجع الطبيب بشكل منتظم

- عليك إجراء الفحوصات مرتين سنوياً حتى لو كنت تتمتع بصحة جيدة.
- إفحص رئتيك.
- أطلب من طبيبك أن يضع لك لائحة بالأدوية التي يجدر بك تناولها مع تحديد الكمية والتوقيت.
- إجلب معك لائحة الأدوية هذه كلّ مرّة تحضر فيها لاستشارة الطبيب.
- يجب أن تطلع عائلتك على لائحة الأدوية هذه وابقها في متناول اليد.
- يجب أن تأخذ لقاح الرشح كلّ عام ولقاح التهاب الرئتين كلّ خمس سنوات.

ضع كلّ الأعراض التي تحتاجها في حالات الطوارئ في مكان واحد حتى يتسنى لك التصرف بسرعة:

- أرقام الهواتف: الطبيب، المستشفى
- خطة العمل
- كتاب سجلي الصحي الأحمر
- التعليمات للوصول إلى المستشفى ومكتب الطبيب

- لائحة الأدوية
- حقيبة فيها لوازم ليلية ونقود

- أطلب مساعدة طارئة في حالة ظهور العوارض التالية عليك :
- التنفس أصعب من أي وقت عاديّ آخر و صعوبة في الكلام أو المشي
 - تغير لون شفّتيك وأظفرك إلى اللون الرمادي أو الأزرق
 - ضربات القلب أو النبض سريعة جداً أو غير منتظمة
 - تورّم الكواحل أو زيادة في التورّم
 - الدواء لا يساعد لفترة طويلة أو لا يساعد بالمرة

خطط العمل

تسمح خطة العمل هذه بتأمين علاج سريع وفعال في حالة تفاقم حدة المرض ويمكن أن تساعد في تفادي الدخول إلى المستشفى. على طبيبك أو الاختصاصي أن يملأ الخطة واحملها دوماً مع "سجلي الصحي". يجب مراجعتها باستمرار من قبل الطبيب (مرة واحدة سنوياً على الأقل). على الصفحة الخلفية للخطة، معلومات تتعلق بكيفية الحفاظ على صحتك، كما أن هناك خطة مرفقة في آخر المجموعة لم يتم ملؤها. وتنقسم الخطة إلى ثلاث فقرات:

الأخضر في هذا القسم تُدرج الأدوية التي تتناولها بشكلٍ اعتيادي عندما تكون بصحة جيدة. يتم تحديد الوقت والكميات التي يجدر بك أخذها.

الأصفر إذا بدأت تشعر بتدهور صحتك، إبدأ بتناول الأدوية الإضافية التي وصفها لك الطبيب، منها على سبيل المثال البريدنيزولون Prednisolone والمضادات الحيوية. أبقى معك وصفات طبية حتى يتم شراء الأدوية فوراً عند الحاجة.

الأحمر في حال تعرّضت لنوبة حادة تتطلب معالجة سريعة، اتصل فوراً بالإسعاف على الرقم 000 وبطبيبك المعالج أو الاختصاصي أو الممرضة

اللقاحات ضد الأمراض الرئوية المكوربية والإنفلونزا

يسبب الإنفلونزا أو ما يعرف بالرشح فيروساً ينتقل بالعطس أو السعال. تشمل أعراضه ارتفاع في درجات الحرارة وألم في الرأس وأوجاع في العضلات وسعال وتعب. على كل من تعدّي الخامسة والستين من العمر أن يحصل على اللقاح المجاني ضدّ الإنفلونزا كلّ خريف. أما إذا كان عمرك دون الخامسة والستين وتعاني من مرض مزمن (مثل COPD أو مرض في القلب)، استشر طبيبك بخصوص هذا اللقاح. إنّ هذا اللقاح غير مضرّ ولا يمكن أن يسبب الإنفلونزا لأنّ الفيروسات التي يحويها عبارة عن فيروسات ميتة. على أنه يُمنع الأشخاص الذين يعانون من حساسية ضدّ البيض من الحصول على هذا اللقاح. أما الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في الحرارة، عليهم الانتظار حتى تتحسن حالتهم قبل الحصول عليه.

كما يمكن بفضل التلقيح تفادي واحد من العوامل الجرثومية الشائعة المسببة لداء الرئة. إذ أن التقاط عدوى داء الرئة المكوربية يمكن أن يهدّد حياة البالغين في السن وأصحاب جهاز مناعي

ضعيف وأولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة. يُنصح بتلقي اللقاح ضدّ الأمراض الرئويّة المكوّرية (كلّ خمس سنوات) لمن يلي:

- تخطى الخامسة والستين من العمر
- يزداد لديه خطر الإصابة بالأمراض الرئويّة المكوّرية جرّاء إصابته بمرض مزمن
- يعاني فشل في وظيفة الطحال
- يعاني من ضعف في جهاز المناعة
- السكان الأصليين وسكان جزر تورييس ممن تجاوزوا سن الخمسين

الأدوية والأجهزة

إن تجاوب المرضى المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن للدواء ضئيل ولكن مفيد. لذلك يجب عليك أن تناقش موضوع العلاج مع طبيبك، إذ يمكن لبعض الأدوية (مثل الكورتيكوستيروئيد Oral Corticosteroids) أن يكون لها آثار جانبية عديدة. تمكّن الفترة التجريبية للدواء طبيبك من اتخاذ القرار بخصوص مفعول هذه الأدوية عليك. تدرج معظم الأدوية تحت قسمين أساسيين – الأدوية الملقطة والوقائية. ويمكن استنشاق العديد من الأدوية بواسطة مرّدات، أو منشقات ذات جرعات مقاسة Metered Dose Inhalers (منفخات) أو بواسطة منشقات البودرة الجافة (Turbuhalers أدوات الاستنشاق التوربينية، أدوات الاستنشاق اليدوية). تُعطى بعض الأدوية على شكل حبوب أو حقن.

الأدوية الملقطة

Airomir, Asmol, Bricanyl, Respolin, Ventolin

ايروماير، أسمول، بريكانيل، ريسبولين، فنتولين

تساعد هذه الأدوية على توسيع المسالك الهوائية. وهي ذات مفعول سريع إذ أنك تشعر ببعض التحسن من انقطاع التنفس خلال 5 إلى 10 دقائق وترتاح جيّدًا خلال ساعة من الوقت. يمكنك أن تتحسن جرّاء الاستخدام المنتظم لهذا الدواء حسب وصفة طبيبك. انتظر دقيقة إلى دقيقتين بين كلّ نفخة وأخرى.

Atrovent, Ipravent

أتروفنت، إيبرافنت

إن مفعول هذه الأدوية ليس بسرعة الأدوية الواردة أعلاه وإثما تدوم أكثر منها (حتى 6 ساعات). انتظر دقيقة إلى دقيقتين بين كلّ نفخة وأخرى.

Spiriva

سبيريفا

هو موسّع للقصبات (موسع للمسالك الهوائية) ذات مفعول طويل على مدى 24 ساعة. لا يجدر أخذه أكثر من مرّة يوميًا.

Oxis, Serevent أوكسيس، سيريفانت

هذه أدوية موسعة للقصبات ذات مفعول طويل تعمل خلال 10-30 دقيقة لكل جرعة ويدوم مفعولها لغاية 12 ساعة.

الأدوية الوقائية

Qvar, Pulmicort, Flixotide

كفار، بولميكورت، فليكسوتيد

تخفف هذه الأدوية وتقي من الالتهاب ومن تورم بطانة المسالك الهوائية. يبدأ مفعولها بخلاف 6-12 ساعة بعد بدء العلاج ويبلغ حدّه الأقصى بعد أيام أو أسابيع. تناول هذه الأدوية بعد 10 دقائق من استخدام الأدوية الملطفة إذ يسمح ذلك بفتح المسالك الهوائية. نظف أسنانك بالفرشاة، غرغر فمك واغسله مجدداً. قد تحتاج لهذا الدواء بشكل منتظم.

Prednisolone, Prednisone

بريدنيزولون، بريدنيزون

هذه الأدوية عبارة عن أقراص تخفف التهاب المسالك الهوائية تماماً مثل المنشقات التي ذكرناها في ما سبق. يجب استعمالها عندما تضيق المسالك الهوائية لدرجة أن الستيرويد الذي يتم تنشقّه لا يصل إلى الرئتين. يتم عادةً تناولها صباحاً بعد تناول الفطور ولا يمكن الانقطاع عن تناولها بشكل مفاجئ لأنه يجب التخفيف منها تدريجياً قبل وقف العلاج كلياً.

الأدوية المركبة

Seretide, Symbicort

سيريتيد، سيمبيكورت

تحتوي أدوية ملطفة وأدوية وقائية وهي تخفف تورم وتهيج جدران مجاري الهواء الدقيقة في الرئتين. تستخدم عادةً مرتين يومياً وقد يحتاج المريض إليها بشكل منتظم.

استخدام الأدوات بطريقة غير صحيحة من شأنه تعريضك لتناول جرعات غير سليمة من الدواء.

Accuhalers أدوات الاستنشاق

، Seretide ، وسيريتيد Flixotide فليكسوتيد (Accuhalers تنتج أدوات الاستنشاق مسحوقاً رقيقاً يتم استنشاقه إلى داخل الرئتين (Serevent) وسيريفنت .

- 1- تحقق من عدد الجرعات المتبقية في أداة الاستنشاق .
- 2- إمسك بأداة الاستنشاق Accuhaler بإحدى يديك، وضع إبهام يدك الأخرى على قبضة الإبهام .

- 3- افتح أداة الاستنشاق **Accuhaler** من خلال الضغط على قبضة الإبهام إلى أقصى درجة ممكنة.
- 4- دع الرافعة تنزلق حتى تسمع صوت طقطقة.
- 5- وسع موضع الرقبة إلى مستوى مريح.
- 6- ازفر برفق وبالكامل -بعيداً عن الجزء المخصص للفم .
- 7- ضع الجزء المخصص للفم بين الشفتين ليكون بمثابة سدادة محكمة .
- 8- استنشق بقوة حتى تمتلئ الرئتان بالكامل .
- 9- ابعده أداة الاستنشاق **Accuhaler** عن الفم واكتم النَّفَس لمدة 10 ثوان أو لمدة تكون مريحة .
- 10- إزفر ببطء .
- 11- استخدم أداة الاستنشاق **Accuhaler** عن طريق وضع الإبهام داخل قبضة الإبهام وزلقها إلى الخلف حتى تسمع طقطقة الغطاء مفيداً بعودته إلى مكانه لتناول جرعة ثانية، كرر الخطوات من 2 إلى 10.

بعد استخدام الفليكسوتيد **Flixotide** والسيريبيد **Seretide**، اشطف فمك جيداً وابصق، لمنع الدواء من الالتصاق بالفم والحلق، مما يساعد على تقليل الآثار الجانبية.

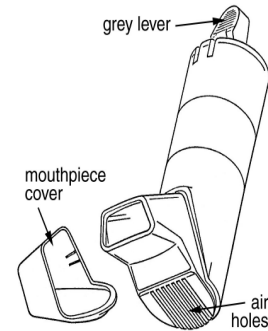
تحتوي أداة الاستنشاق **Accuhaler** على 60 جرعة. ويقوم عداد الجرعات على الجانب بعرض الجرعات المتبقية. وبالنسبة للجرعات الخمس الأخيرة، يظهر الرقم باللون الأحمر .

لا تزفر داخل أداة الاستنشاق **Accuhaler**، حيث تقوم الرطوبة بسد البودرة. احتفظ بأداة الاستنشاق **Accuhaler** جافة. وأغلقها حينما لا تكون تستخدمها.

أدوات الاستنشاق الذاتية **Autohalers**

يخرج عن أدوات الاستنشاق الذاتية (Autohalers أيرومير Airomir وأتروفنت Atrovent، وكفار (Ovar)ضبابه أو هباءاً جويًا رقيقاً يتم استنشاقه إلى داخل الرئتين. ويتم تنشيط أدوات الاستنشاق الذاتية Autohalers عن طريق النفس.

1. إخلع الجزء الخاص بالفم من الخلف.
2. وقف أداة الاستنشاق الذاتية **Autohaler** في وضع الإنتصاب، واضغط على الرافعة الرمادية إلى أعلى.
3. رج أداة الاستنشاق الذاتية **Autohaler** جيداً.
4. ازفر برفق وبالكامل .
5. ضع أداة الاستنشاق الذاتية **Autohaler** في الفم واغلق الشفاه حول الجزء الخاص بالفم. كن حذراً حتى لا تسد الثقوب الخاصة بمرور الهواء والكائنة أسفل أداة الاستنشاق الذاتية بإبهامك أو يديك.



6. استنشق الهواء على نحو بطيء وعميق ومتسق.
7. أخرج أداة الاستنشاق الذاتية **Autohaler** من الفم وامتنع عن التنفس لعشرة ثواني أو للفترة التي تعتبرها مريحة.
8. ازفر برفق.
9. وقف أداة الاستنشاق الذاتية **Autohaler** في وضع الانتصاب، واضغط على الرافعة الرمادية إلى أسفل.
10. أبدل غطاء الغبار.

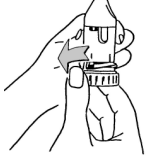
لتناول جرعة ثانية، كرر الخطوات من 2 إلى 9.

يمكن تنظيف الجزء . عندما تكون الأداة خالية، فإنه لن يمكن سماع الدواء أو الداسر عند تفريغه لا . عن طريق قطعة فماش نظيفة وجافة **Autohaler** الخاص بالفم في أداة الاستنشاق الذاتية . تضع الأداة في الماء.

بل خذ نفساً كاملاً وعميقاً - "صوت الطقطقة والإندفاع" لا تتوقف عن الشهيق عندما تسمع بأن الدواء قد تم إطلاقه "صوت الطقطقة والإندفاع" يعرفك

Turbuhalers أدوات الاستنشاق التوربينية

تنتج أدوات الاستنشاق التوربينية (Turbuhalers بريكانييل Bricanyl، وأوكسيس Oxis، وبالميكورت Pulmicort، وسيميبيكورت Symbicort مسحوقاً رقيقاً من الدواء يتم استنشاقه إلى داخل الرئتين بعد استخدام البالميكورت والسيميبيكورت، اشطف فمك جيداً ثم ابصق قبل الاستخدام، تحقق من مؤشر المحتوى الكائن على جانب الأداة

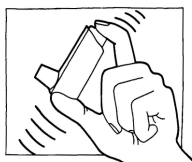


1. تحقق من شبك مؤشر المحتوى على جانب الأداة.
 2. افتح الغطاء وانزعه.
 3. أوقف أداة الاستنشاق التوربينية Turbuhaler في وضع الإنتصاب، وأدر القبضة إلى اليمين لأقصى حد ممكن بعيداً عنك.
 4. لف القبضة مرة أخرى إلى اليسار إلى ناحيتك، حتى تسمع صوت طرقة.
- (تفيد الطرقة بإمكانية استنشاق الجرعة الآن)
- 5-أزفر برفق وبالكامل -بعيداً عن الجزء المخصص للفم .
 - 6-ضع الجزء المخصص للفم بين الشفتين ليكون بمثابة سدادة محكمة .
 - 7-استنشق بسرعة وبعمق حتى تمتلئ الرئتان بالكامل .
 - 8-أبعد الأداة عن الفم قبل الزفير.
 - 9-ضع الغطاء في موضعه ولف لولب القلاووظ في وضع الإغلاق.

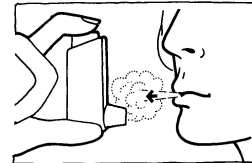
لتناول جرعة ثانية، كرر الخطوات 3- 8-
لا بد من التحقق بانتظام من الشبك الخاص بمؤشر الجرعات على جانب أدوات الاستنشاق فعندما للبريكانييل، والأوكسيس، والبالميكورت، والسيميبيكورت Turbuhalers التوربينية وعندما يملأ اللون الأحمر جرعة 20 يظهر خط أحمر في الشبك، يكون المتبقي حوالي وتقوم أداة الاستنشاق التوربينية .الشبك، فإن هذا يعني أن أداة الاستنشاق التوربينية خالية ويكون صوت الخشخشة الذي يتم سماعه .المحتوية على السيميبيكورت بعد الجرعات المتبقية لا بد من هذا ليس الدواء .عند رج أداة الاستنشاق التوربينية هو تجمع العامل المجفف في القاع تجنب التنفس .تأكد من إحكام وضع الغطاء بعد الاستخدام .يقاء أداة الاستنشاق التوربينية جافة داخل أداة الاستنشاق التوربينية

أدوات الاستنشاق ذات الجرعات المقاسة Metered Dose Inhalers

هذه الأنواع من أدوات الاستنشاق (الأيرومير AiroMir، والأسمول Asmol، والأتروفنت Atrovent، والأتروفنت فورت Atrovent Forte، والفليكسوتيد Flixotide، والإنثال Intal، والإنثال فورت Intal Forte، والكفار Qvar، والسيريبيد Seretide، والتيلاد Tilade، والفنتولين Ventolin) ضبابية أو هباءً جويًا رقيقاً يتم استنشاقه إلى داخل الرئتين .

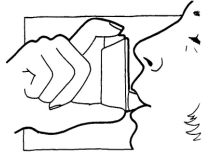


1. إنزع غطاء الغبار وتحقق من دخول العلب الصغيرة على نحو محكم إلى داخل الجزء المخصص للفم..
2. رج أداة الاستنشاق جيداً.
3. إمسك أداة الاستنشاق في وضع الانتصاب.
4. وسّع موضع الرقبة إلى مستوى مريح.

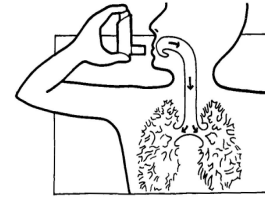


5. أزفر برفق وبالكامل.

6-ضع أداة الاستنشاق بين الشفتين لتكون بمثابة سدادة محكمة .



7- عندما تبدأ في التنفس، أحكم الضغط على العلبة الصغيرة. استمر في التنفس ببطيء حتى تمتلئ الرئتان. فإذا لم تقدر على الضغط على العلبة الصغيرة بيد واحدة، فيمكنك استخدام كلتا يديك. واكتم النفس لمدة 10 ثوان أو لمدة تكون مريحة.



8-أزفر برفق.

انتظر 30 إلى 60 ثانية بين بخات أدوية التسكين. غير أنك لا تحتاج للانتظار بين بخات أدوية المنع.

تنظيف أداة الاستنشاق والعناية بها

نظف أداة الاستنشاق أسبوعياً (يجب تنظيف أدوات الاستنشاق

المحتوية على إنثال، وإنثال فورت، وتيلاد كل يوم.)

1. انزع العلبة المعدنية الصغيرة من الجزء البلاستيكي المخصص للنفث. لا تغسل العلبة المعدنية الصغيرة.

2. اشطف الجزء المخصص للنفث وغطاء الغبار في ماء دافئ جار.

3. اشطف الماء الزائد واترك أداة الاستنشاق حتى تجف

4. عندما تجف أداة الاستنشاق بالكامل، أعد تجميع الأجزاء. تأكد من إحكام وضع العلبة المعدنية الصغيرة داخل أداة الاستنشاق.

لا يجب تنظيف أدوات الاستنشاق المحتوية على كفار سوى عن طريق المسح، فلا يجب وضعها داخل الماء..

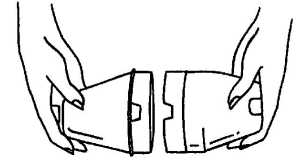
تأكد من وجود غطاء الغبار على أداة الاستنشاق عندما لا تستخدمها. فإذا لم يتم استخدام أداة الاستنشاق لأسبوع أو أكثر، اضغط على أداة الاستنشاق مرة للتحقق ما إذا كانت تعمل.

إذا كنت تستخدم أحد أدوية المنع، فاشطف فمك جيداً وابصق بعد الاستخدام.

أدوات المبادعة Spacer Devices

تكون أدوات الاستنشاق أكثر فاعلية عند استخدامها بالإضافة إلى أحد أدوات المبادعة. تزيد هذه الأدوات من نسبة الدواء الذي يدخل إلى الرئتين ويقلل الكمية التي تلتصق باللسان والحلق، الأمر الذي يحد من الآثار الجانبية. لا تستخدم سوى بخة واحدة من الدواء داخل أداة المبادعة في كل مرة.

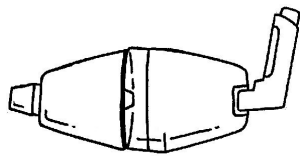
1. اربط بين نصفي أداة المبادعة من خلال التأليف بين "المساكة / المساكات" تصنع أدوات المبادعة صغيرة الحجم من قطعة واحدة ولا تحتاج لتجميعها.



2. انزع الغطاء، ورج أداة الاستنشاق جيداً.

3. ضع الجزء الخاص بالفم بأداة الاستنشاق داخل أداة المبادعة في النهاية المقابلة للجزء الخاص بالفم.

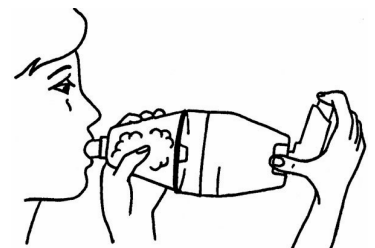
4. ضع شفتيك حول الجزء الخاص بالفم. وبينما تزفر بالكامل، أطلق بخة واحدة من الدواء من خلال الضغط بقوة على العلبة الصغيرة. يمكنك استخدام كلتا يديك عند اللزوم للضغط على العلبة الصغيرة.



5. خذ نفساً ببطء وبعثق من خلال الفم حتى تمتلئ الرئتان بالكامل.

6. اكتم النفس لمدة 10 ثوان أو اشهق وازفر بصورة طبيعية خمس مرات.

للحصول على جرعة ثانية، انتظر لمدة 30 إلى 60 ثانية وكرر الخطوات من 4 إلى 6.



- تنظيف أداة المبادعة
ستقوم الأدوية بتغيير لون أداة المبادعة. من أجل غسل أداة المبادعة (مرة كل أسبوعين):
- 1- أفضل بين النصفين.
 - 2- اغسلها في ماء ساخن به صابون.
 - 3- هز الأداة بحيث تنزع عنها النداءة والصابون الزائد -لا تشطفها، حيث أن الصابون يساعد على تقليل الشحنة الثابتة.
 - 4- اسمح للأداة بأن تجف عن طريق التنقيط -لا تجففها بالمنشفة، حيث أن هذا من شأنه شحن البلاستيك، مما يجعل الدواء يلتصق بها بدلاً من أن يمر عبر مجرى الهواء الخاص بك.

أدوات الاستنشاق الهوائية Aerolisers

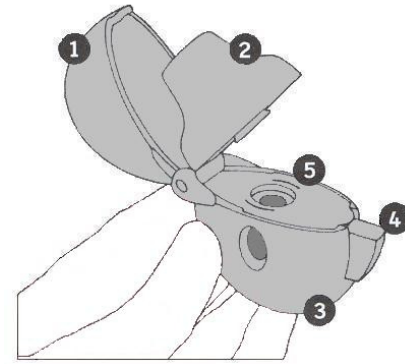
تقوم هذه الأداة (فوراديل (Foradile) بخرق كبسولة الدواء على نحو يطلق مسحوقاً رقيقاً يتم استنشاقه إلى داخل الرئتين .

1. انزع الغطاء.
2. امسك بقاعدة أداة الاستنشاق الهوائية aeroliser ولفّ الجزء الخاص بالفم في اتجاه السهم.
3. ضع إحدى الكبسولات في الفتحة المخصصة للكبسولات في قاعدة أداة الاستنشاق الهوائية aeroliser، وتأكد من أن تكون يداك جافتين، ومن أن يتم وضع الكبسولة في وضع مستو في أسفل الفتحة.
4. لفّ الجزء الخاص بالفم إلى وضع الإغلاق.
5. احتفظ بأداة الاستنشاق الهوائية aeroliser في وضع الانتصاب، مع الضغط بقوة على الزرين الأزرقين مرة ثم تركهما بسرعة، مع خرم الكبسولة .
6. ازرع برفق وبالكامل (بعيداً عن الجزء الخاص بالفم).
7. وسّع موضع الرقبة واجعل من الشفتين سدادة محكمة .
8. استنشق بسرعة وبعثق حتى تمتلئ الرئتان بصورة مريحة (لا بد من سماع صوت طنين - وهو صوت الكبسولة تدور داخل الأداة وتطلق المسحوق).
- 9- اكنم النفس لمدة 10 ثوان أو لمدة تكون مريحة .
- 10- ازرع ببطء.
- 11- افتح الأداة، وتأكد من تبقي مسحوق داخل الكبسولة . فإذا تبقى بعض المسحوق، كرر الخطوات من 6 إلى 9 .
- 12- بعد كل استخدام، أخرج الكبسولة الفارغة، واغلق الجزء المخصص للفم، وأعد الغطاء إلى موضعه .

من خلال مسح الجزء الخاص بالفم والمكان الخاص aeroliser نظف أداة الاستنشاق الهوائية ولا تضع الأداة في الماء. بالكبسولات عن طريق قطعة قماش جافة أو فرشاة نظيفة لينة ولا تزرع داخل الأداة، حيث أن الرطوبة قد تضع الكبسولة داخل الأداة قبل الاستخدام مباشرةً فاحتفظ بها. ومن الممكن أن تتأثر الكبسولات بالدفء والبرودة Capsules may. تسد المسحوق محكمة الإغلاق داخل الرقاقت وفي الصندوق المخصص لها بمكان بارد وجاف.

منشقات يدوية

1. إفتح غطاء الغبار عبر سحبه نحو الأعلى ومن ثمّ افتح القطعة الخاصة بالفم
2. إنزع الكبسولة من الشريط المعدني وضعها في التجويف الأساسي من المنشقة.
3. أحكم إغلاق قطعة الفم لتسمع طقة (تاركاً غطاء الغبار مفتوحاً)
4. أمسك بالمنشقة اليدوية مع قطعة الفم نحو الأعلى واضغط على الزرّ الثاقب مرّة واحدة، واتركه.
5. زفير كامل (بعيداً عن قطعة الفم).
6. ضع شفتيك حول قطعة الفم بإحكام



1. غطاء الغبار
2. القطعة الخاصة بالفم
3. القاعدة
4. الزرّ الثاقب
5. التجويف الأساسي

8. أخرج المنشقة اليدوية من فمك وفي الوقت نفسه إحبس نفسك لمدة 10 ثوان أو إحبس نفسك بحسب قدرتك على ذلك. ومن ثم، استعد تنفّسك الطبيعي.
9. أعد تكرار الخطوات 6 إلى 8 من أجل التأكد من أنّ الكبسولة قد فرغت كلياً.
10. إفتح قطعة الفم وانزع الكبسولة الفارغة وارمها. أغلق قطعة الفم وأعد الغطاء إلى مكانه.

نظّف المنشقة اليدوية مرّة كل شهر. إفتح غطاء الغبار وقطعة الفم ومن ثم القاعدة عبر رفع الزرّ الثاقب. إغسل المنشقة كلها بماء دافئ من أجل التخلص من أيّ بودرة فيها. نشّف المنشقة عبر نفض الماء الفائض فيها على محرمة ورقية واتركها تجفّ تاركاً غطاء الغبار وقطعة الفم والقاعدة مفتوحين. يتطلّب تجفيف المنشقة اليدوية في الهواء 24 ساعة لذا اغسلها مباشرة بعد استعمالها حتى تكون جاهزة للاستعمال في المرة التالية. يمكن تنظيف الغطاء الخارجي لقطعة الفم بقماشة رطبة.

مردّات

تحوّل المردّات الدواء السائل إلى رذاذ يتمّ استنشاقه من خلال قناع أو قطعة خاصة بالفم لمدة 5 إلى 10 دقائق. التنظيف الصحيح يمكن أن يساهم في تفادي الإلتهابات الصدرية.

يجب تنظيف تجويف المردّة وقناع الوجه والقطعة الخاصة بالفم وتجفيفهم بعد كلّ استعمال أو مرّة في اليوم.

- اغسل القناع بماء صابون خفيف
- إنقعها في مادة مبيضة خفيفة bleach أو محلول منظف خفيف متوفّر في الصيدليات.
- اغسلها مرتين بالماء الساخن الجاري أو الماء المغلي.

- اترك كلاً من الأنبوب وتجويف المرّة، الذي يستخدم في مضخة المرّة يجفّ في الهواء.
- تأكّد مرّة سنوياً من صحّة مجرى الهواء في مضخة الضغط (تجد في العديد من الصيدليّات أجهزة للفحص).
- عند شرائك تجويف مرّة، استفسر عن مدى صلاحية هذه الأخيرة.
- واكتب التاريخ على رزنامتك لكي تتذكّر بضرورة تبديله.
- تأكّد دوماً من عدم وجود أيّ تشققات في تجويف المرّة.

التمارين الرياضية

قد يشعر المصاب بمشاكل في الرئتين بالعوارض التالية:

- انقطاع في التنفس أو صعوبة في التنفس
- خوف من انقطاع التنفس

يمكن لهذا الأمر أن يتحوّل إلى حلقة مفرغة، فيتوقف الشخص عن التمرين نتيجة الخوف. ولعكس هذه الحلقة، عليك:

1. فهم كيفية عمل الرئتين
 2. أساليب يساعد بها الشخص نفسه مثل ضبط التنفس وتقنيات الاسترخاء
 3. البدء ببرنامج تمرين لطيف طويل الأمد (وعادة يكون هذا التمرين هو المشي)
- قد يجعلك التمرين "تلهث" قليلاً – فحتى الرياضي الذي يتمتع بأفضل لياقة بدنية يلهث! فتعلم كيف تقوم بالتمرين بشكل سليم.

تساهم التمارين الرياضية بالتالي في :

- ◆ تحسّن اللياقة البدنية
- ◆ تحسّن القدرة على أداء أنشطة الحياة اليومية
- ◆ تحسّن القوة والمرونة والتنسيق
- ◆ تحسّن القدرة على ضبط الوزن والاسترخاء والنوم
- ◆ تحسّن القدرة على الاسترخاء والنوم
- ◆ تحسّن الحالة الصحية بتخفيف عوامل الإصابة بالمرض

تعدّ برامج إعادة تأهيل الرئتين تمارين ثلاثمك وتساعدك في القيام بالمهام المنزلية ومزاولة النشاطات التي تستمتع بها. وتشمل هذه البرامج عادة:

● القيام بالتمرين تحت إشراف مسؤول:

- قلبي وعائي (القلب والرئتان)
- القوة
- التوازن
- الوضعية
- المرونة

• حضور جلسات تثقيفية حول:

- تقنيات التمارين الرياضية وتمارين التنفس
- تشريح الرئة والقلب الصحيّ
- الأدوية واستخدام الأجهزة
- أحدث العلاجات
- الأكل الصحي والبلع الآمن
- تفادي الوقعات
- المحافظة على الطاقة
- الخدمات الاجتماعية
- تقنيات الاسترخاء

• الدعم

- لقاء أشخاص قد مرّوا بتجارب مماثلة

وقف التدخين

التدخين هو السبب الأساسي لهذا المرض. الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض يفقدون تدريجياً قدرتهم على التنفس. والطريقة الوحيدة القادرة على وضع حدّ لهذه العملية هو الامتناع عن التدخين إذ يقيك من أضرار إضافية.

وقف التدخين يؤدي إلى:

- تخفيض معدّل دقات القلب و ضغط الدم
- جعل الرئتين تعملان بشكل أفضل
- تحسين حاستي الذوق والشمّ
- التخفيف من رائحة الفم الكريهة وتبّقع الأسنان والأصابع والثياب
- تحسين تدفق الدم إلى اليدين والرجلين
- التخفيف من خطر الإصابة بنوبات قلبيةّ وسكتات دماغية
- تخفيف خطر الإصابة بسرطان الرئة والفم والحنجرة والمثانة

تذكّر – لم يفت الأوان للإقلاع عن التدخين!!

كيف تقلع عن التدخين:

- أطلب المساعدة من طبيب أو ممرضة
- استخدم اللصقات أو العلكة أو حبوب المصّ البديلة عن النيكوتين
- حدّد يوماً معيّناً تقلع فيه عن التدخين. أخبر العائلة والأصدقاء بذلك واسألهم أن يبقوا السجائر بعيدة عن المنزل، وأطلب من الناس عدم التدخين داخل المنزل، وتخلّص من المنافض.

- إبتعد عن الأماكن التي تحرك رغبتك بالتدخين. واستعمل يدك، وحاول حمل قلم بدل السجارة.
- عندما تقوى عليك الرغبة بالتدخين، استعمل بدائل النيكوتين، أو العلكة أو عود الأسنان. تناول وجبة خفيفة من الخضار والفاكهة، وإشرب الماء.
- فكر بالإقلاع عن التدخين يوم بيوم.
- إذا عدت إلى التدخين مجدداً، لا تيأس! فحاول الإقلاع من جديد عنه. حدّد يوماً آخر للإقلاع عنه. فالعديد من المدخنين، يحاولون الإقلاع عدّة مرّات قبل النجاح (والمعدّل هو ستّة محاولات).

أعراض انسحاب النيكوتين من الجسم تتضمن حالة تملل وآلام في الرأس وتقلّصات في المعدة وقلة نوم ونقص في التركيز وتشنج عضلي لا إرادي وسعال وتقرّحات في الفم. غير أنّ أعراض انسحاب النيكوتين من الجسم هذه لا تدوم طويلاً إذ يمكن للعلاج البديل عن النيكوتين المساعدة في التخفيف من هذه الأعراض.

إذا مُنيت بالفشل عدّة مرّات، يمكنك تناول حبة تخفّف نهمك على السجارة ويمكنك تناولها لمدة 3 أشهر. عليك أخذ إذن طبيبك بتناولها وأن تخضع لبرنامج يشرف عليه الطبيب.

ردّات الفعل العاطفيّة

إن مرض الإنسداد الرئوي المزمن مرض صعب جداً ولا يمكن إلا للمريض نفسه وعائلته أن يتفهم حقيقة الأمر فعلاً. إنه قد يعيق حركة المريض وغالباً ما يؤدي إلى الشعور بالغضب والخيبة والأسى والحزن ونكران الذات وتفادي الآخرين والقلق والهّم والارتباك.

إن انقطاع التنفّس قد يجعل المريض يعيش في دوامة من القلق. والتعرّض لهذا الضغط النفسي والجسدي قد يؤدي إلى زيادة في انقطاع التنفّس وضيق في الصدر ودوار، ما يجعل المريض يعتقد أنّ شيئاً سيئاً سوف يحدث – أي أنه سوف يتوقّف كلياً عن التنفّس. وهذا بالتالي قد يؤدي به إلى حالة من الذعر فيدخل تلقائياً في حلقة مفرّغة. يمكن أن يؤدي القلق إلى خوف شديد من انقطاع التنفّس ممّا يجعل المريض يتفادي القيام بنشاطات يمكنه إنجازها.

إن التعايش مع مرض الإنسداد الرئوي المزمن يتطلّب من المريض أن يعي الضغط النفسي الذي يتعرّض له وأن يتقبل المرض على أنّه شيء يمكن مكافحته وأن يعي أيضاً أنّه يستطيع الحصول على المساعدة عندما يحتاجها. إن من شأن تمارين تأهيل الرئتين أن تعلم المريض على كيفية التعامل مع هذا المرض. هناك معالجون نفسانيون لمساعدة المريض الذي يمرّ بمشاكل قلق وذعر.

"ملفّي الصّحي"

تمّ تصميم "ملفّي الصّحي" بعد استشارات واسعة مع متلقّي الخدمات الصحية وموظفي الرعاية الصحيّة من أجل الخروج بوسائل بسيطة يستطيع من خلالها المريض ومقدّم الرعاية أن يتابعوا كلّ مظاهر الرعاية بهذا المريض وعلاجه. تتضمن فوائده "ملفّي الصّحي" التالي:

- تنسيق أفضل للرعاية

- اضطلاع المريض ومقدم الرعاية بشكل أفضل على سير الأمور
 - الحصول على معلومات مثل نتائج الفحوصات والأدوية والحساسية التي يعاني منها المريض وأرقام هاتف في حالات الطوارئ
 - سجل كامل بالمواعيد
- يساعدك "ملفي الصحي" في أن تكون مسؤولاً عن صحتك الخاصة. يمكن للمستشفى أو طبيبك أن يعطيك نسخة عن هذا الملف.

معلومات للاتصال

9382-2222	<u>مستشفى الأمير وايلز</u>
9382-4631/43	الاستعلامات
9382-4046/7	قسم الطب التنفسي
9382-2850	جناح التنفس
9382-4641	برنامج إعادة التأهيل الرئوي
9382-2470	عيادة الإقلاع عن التدخين
	خدمات العناية ما بعد الحالات الحادة
	<u>مستشفى سان جورج</u>
9350-1111	الاستعلامات
9350-2325	قسم الطب التنفسي
9350-3458	جناح التنفس
9350-2163	برنامج إعادة التأهيل الرئوي
9350-3471/2	برنامج الرعاية التنفسية المنسقة
	<u>مستشفى سان فنسان</u>
8382-1111	الاستعلامات
8382-3838	المرمضة الإجتماعية الاستشارية بالرئتين
8382-3346	برنامج إعادة التأهيل الرئوي
	<u>مستشفى ساذرلاند</u>
9540-7540	برنامج إعادة التأهيل الرئوي
9540-7540	فريق عمل ساذرلاند للرئة والقلب
	<u>مستشفى سيدني</u>
9382-7551	Chronic Care Community Liaison Nurse
131 848	National Smoking Quitline
1800 654 301	Australian Lung Foundation