



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر • State of Qatar



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف عن مرض الانسداد
الرئوي المزمن

تاريخ النشر: ١٥ يونيو ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ١٥ يونيو ٢٠٢٢

ما هو مرض الانسداد الرئوي المزمن؟

مرض الانسداد الرئوي المزمن هو مرض طويل الأمد يصيب الرئتين ويسبب تلفهما مع مرور الوقت، مما يجعل التنفس صعباً. ويعد التدخين السبب الرئيس لهذا المرض.

يُدرج تحت مرض الانسداد الرئوي المزمن حالتان، وهما:

التهاب الشعب الهوائية: وهو عبارة عن ضيق والتهاب في الشعب الهوائية، مما يجعل التنفس صعباً. يستمر التهاب الشعب الهوائية الناجم عن مرض الانسداد الرئوي المزمن لفترة طويلة، على عكس التهاب الشعب الهوائية الناجم عن الإصابة بعدوى.

انتفاخ الرئة: وهو عبارة عن تلف يصيب نسيج الرئة ويجعله أقل مرونة (قابل للتمدد) مما يؤدي إلى احتباس الهواء في رئتيك وصعوبة في التنفس.

قد تعاني من التهاب الشعب الهوائية أو انتفاخ الرئة أو كليهما، إذا كنت مصاباً بمرض الانسداد الرئوي المزمن.

تشمل الأعراض الرئيسية لمرض الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:

- السعال وهو عادةً أول الأعراض ظهوراً.
- البلغم أو المخاط.
- صعوبة في التنفس.
- الصفير.

ستزداد هذه الأعراض سوءاً مع مرور الزمن إذا استمررت بالتدخين.

قد يحدث تفاقم مفاجئ في الأعراض أيضاً، خاصة إذا أصبت بالتهاب في الرئة.

لا يوجد علاج يشفي من مرض الانسداد الرئوي المزمن، ولكن الأعراض قابلة للعلاج ويمكن تأخير تقدمها من خلال استخدام العلاج المناسب.

ما الذي يسبب مرض الانسداد الرئوي المزمن؟

بعيداً عن التدخين، تشمل العوامل الأخرى التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:

- الجنس. مرض الانسداد الرئوي المزمن أكثر شيوعاً لدى الرجال من النساء.
- ظروف العمل التي يتعرض للانسان خلالها للغبار أو الأبخرة والمواد الكيميائية لفترة طويلة.
- التقدم في السن. يصيب مرض الانسداد الرئوي المزمن بشكل رئيسي الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ عاماً.
- مشاكل وراثية. تؤدي عوامل الوراثة لدى بعض الناس لزيادة خطر إصابتهم بمرض الانسداد الرئوي المزمن.
- تلوث الهواء الناتج عن حرق الأخشاب أو الفحم أو البخور.

متى تحتاج زيارة الطبيب؟

إذا كنت من المدخنين وكان لديك أي من الأعراض التالية، يجب أن تزور طبيب الرعاية الأولية في أسرع وقت ممكن:

- السعال المصحوب بالبلغم الذي يستمر لمدة طويلة من الوقت.
- صعوبة في التنفس.

تشير الأعراض التالية إلى وجود التهاب في الصدر لدى الشخص المصاب بمرض الانسداد الرئوي المزمن، إذا كان لديك أي من هذه الأعراض، يجب أن تزور الطبيب على الفور:

- الصفير المصحوب بالسعال وضيق التنفس وزيادة الأعراض حدة.
- زيادة كمية البلغم خلال السعال وتغيير لونه إلى الأصفر أو الأخضر.
- عدم تحسن الأعراض خلال ٤٨ ساعة من بدء تناول المضادات الحيوية.
- ألم في الصدر وخروج الدم مع السعال. هذه الأعراض غير شائعة لدى مرضى الانسداد الرئوي المزمن، ولكن يمكن ملاحظة القليل من الدم الممزوج بالبلغم.

كيف يتم تشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن؟

لتشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن، سيطرح طبيبك عليك أسئلة حول الأعراض التي تشعر بها ويفحص صدرك بحثاً عن علامات هذا المرض. إذا كانت الأعراض والعلامات تشير إلى مرض الانسداد الرئوي المزمن، قد يطلب طبيبك إجراء بعض الفحوصات لتأكيد التشخيص.

فحص قياس التنفس هو الاختبار الذي يُطلب عادةً لتأكيد تشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن. يقيس هذا الفحص كمية الهواء الذي يمكنك نغضه في الجهاز.

تعتمد الفحوصات التي يطلبها الطبيب على حالتك فقد يتم عمل ما يلي:

- عمل أشعة سينية للصدر للتأكد من عدم وجود حالة أخرى خطيرة.
- فحص الدم للتأكد من عدم وجود فقر الدم حيث يمكن أن يؤدي ذلك أيضاً إلى ضيق التنفس.



ماذا سيفعل طبيبك؟

بعد التأكد من تشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن، سيبدأ طبيبك العلاج على الفور. يُعدّ التوقف عن التدخين أهم علاج لمرض الانسداد الرئوي المزمن. قد لا تحتاج لعلاج آخر إذا كان المرض في مراحله الأولى وإذا كانت الأعراض بسيطة. قد يصف طبيبك بعض الأدوية التي تؤخذ بواسطة أجهزة تسمى أجهزة الاستنشاق.

إذا كنت في المرحلة الخطيرة جداً من المرض أو كنت تعاني من العدوى المتكررة أو كنت تعاني من مرض يؤثر على مناعتك، كمرض السكري مثلاً، فقد يطلب طبيبك منك دخول المستشفى لتلقي العلاج المتخصص.

أدوية علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن

هدف العلاج هو تخفيف حدة الأعراض ومنع اشتدادها. يمكن وصف واحد أو أكثر من الأدوية التالية.

الأدوية التي تؤخذ عن طريق جهاز الاستنشاق، يتم علاج معظم المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن باستخدام أداة الاستنشاق. تطلق أداة الاستنشاق جرعة صغيرة من الدواء مباشرة إلى الرئتين. يوجد العديد من أدوات استنشاق، سينصحك طبيبك بالأداة التي تناسب حالتك أكثر.

يمكن تصنيف أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن إلى ٤ مجموعات:

- الأدوية التي تؤخذ عن طريق أداة الاستنشاق (لتخفيف الحالة)، لتساعد على التخفيف من ضيق الشعب الهوائية وتساعد على التنفس.
- الأدوية التي تؤخذ عن طريق أداة الاستنشاق (الوقائية)، وتحتوي على الستيرويدات وتستخدم مع أجهزة الاستنشاق التي تخفف الحالة لعلاج مرض الانسداد الرئوي المزمن الشديد أو النوبات المتكررة للأعراض.

- موسعات الشعب الهوائية على شكل أقراص أو حقن. تستخدم أحياناً للعلاج، خاصة في المستشفيات.

- المضادات الحيوية. يتم وصف هذه الأدوية إذا كنت تعاني من التهاب في الصدر.

تشمل العلاجات الأخرى التي قد تلقاها أثناء التواجد في المستشفى ما يلي:

- استخدام أجهزة التبخير وهي الأجهزة التي تحول أدوية موسعات الشعب الهوائية السائلة إلى بخار. يتم استنشاق الدواء من خلال قناع يوضع على الوجه أو قطعة توضع في الفم. يتم وصفها للأشخاص الذين يعانون من صعوبة شديدة في التنفس.

- الضغط الهوائي الإيجابي الثنائي المستوى أو الضغط الهوائي الإيجابي المستمر. في بعض الأحيان، يتم استخدام جهاز مزود بأنبوب وقناع للمساعدة في التنفس. يقوم هذا الجهاز بتوصيل الهواء المضغوط الذي يساعد الأشخاص الذين يعانون من الأعراض الشديدة على التحسن.

كيف تساعد نفسك؟

يمكنك التخفيف من أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن أو التقليل من عدد النوبات التي تصيبك عادةً، من خلال القيام بما يلي:

- توقف عن التدخين.
- تأكد من وجود أداة الاستنشاق معك دائماً.
- اتبع خطة العلاج التي وضعها لطبيب وتناول الدواء حسب التوجيهات.
- خفف وزنك قليلاً. يمكن أن تزيد السمنة من ضيق التنفس، إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، قم بزيارة اختصاصي التغذية للحصول على المشورة حول الأكل الصحي وفقدان الوزن.
- تأكد من حصولك على اللقاحات اللازمة التي أوصى بها طبيبك.
- حاول ممارسة الرياضة بانتظام. سيساعد ذلك في تحسين قدرتك على التنفس وتخفيف الأعراض.



احرص دائماً على إخبار طبيبك عن جميع الأدوية التي تتناولها وما إذا كنت تعاني من حساسية تجاه أي شيء.

المتابعة

إذا كنت مصاباً بمرض الانسداد الرئوي المزمن، فأنت بحاجة إلى مراجعة طبيبك بانتظام لإجراء الفحوصات الطبية أو المراجعة السنوية.

يمكنك مراجعة الأدوية مع الطبيب الذي قد يقوم بتقييم كيفية استخدامك لجهاز الاستنشاق.

تسمح المراجعة المنتظمة للطبيب بمراقبة شدة المرض وتعتبر فرصة للحصول على الاستشارة الصحية حول كيفية الإقلاع عن التدخين والتحكم في وزنك.



معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن مرض الانسداد الرئوي المزمن من خلال المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية، علاج وتقييم الانسداد الرئوي

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة: