

الأعراض:



- ١ . ضيق النفس ، خصوصاً في أثناء الأنشطة البدنية
- ٢ . صفير التنفس : بسبب تضيق الشعب الهوائية
- ٣ . الم في الصدر
- ٤ . سعال مزمن قد ينتج عنه مخاط (بلغم) قد يكون شفافاً أو أبيض أو أصفر أو مائلاً إلى الأخضر
- ٥ . عدوى الجهاز التنفسي المتكررة
- ٦ . قلة النشاط
- ٧ . فقدان الوزن (في المراحل اللاحقة)
- ٨ . تورم في الكاحلين أو القدمين أو الساقين (في الحالات الشديدة)



● مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) : مرض رئوي مزمن يسبب صعوبة في التنفس نتيجة انسداد مجرى الهواء ، غالباً بسبب التدخين أو التعرض الطويل للملوثات . يتمثل في :

١ انتفاخ الرئه : تلف الحويصلات

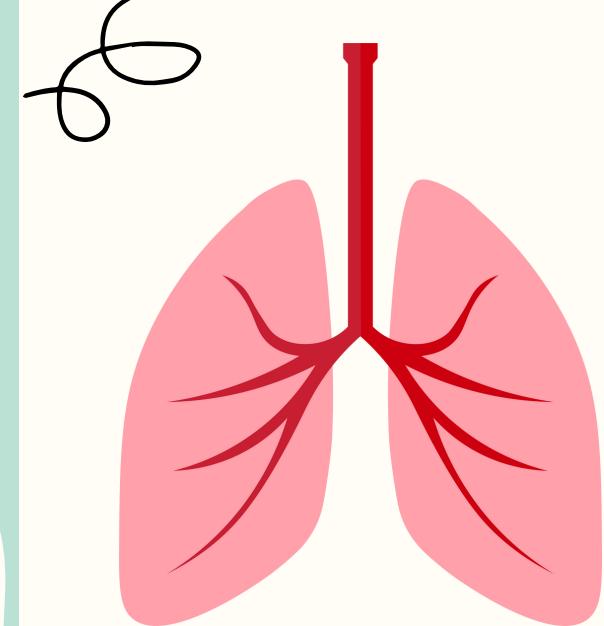


الهوائية في الرئتين

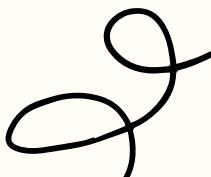
٢ التهاب الشعب الهوائية المزمن :

التهاب طويل الأمد في الشعب الهوائية .

يُعد هذا المرض حالة شائعة تؤثر بشكل رئيسي على البالغين في منتصف العمر و كبار السن وكذلك المدخنين .



مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)



عزيزي المريض

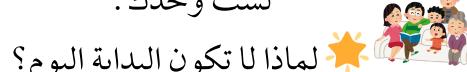


نعلم أن العيش مع الانسداد الرئوي المزمن قد يكون تحدياً يومياً، ولكن تذكر دائماً أن الأمل والاهتمام بصحتك هما المفتاح لحياة أفضل!

برامج التأهيل الرئوي ليست مجرد تمارين رياضية؛ إنها رحلة للتعلم، والتحكم في الأعراض، وتحسين جودة حياتك. من خلال هذه البرامج، ستعلم:



كيفية التنفس بشكل أفضل وتقليل الإجهاد اليومي. استراتيجيات لإدارة الأعراض والعيش بنشاط أكبر. التمارين المناسبة التي تقوى عضلاتك وتحسن تحملك. الدعم النفسي والاجتماعي الذي سيجعلك تشعر بأنك لست وحيدك.



لماذا لا تكون البداية اليوم؟

كل خطوة صغيرة تقوم بها اليوم قد تحدث فرقاً كبيراً غداً. انضم الآن إلى برامج التأهيل الرئوي واستمتع بالتغيير الإيجابي الذي سيمنحك القوة والثقة لعيش حياة مليئة بالحركة والراحة!

أنت تستحق أن تعيش حياة أفضل، ونحن نؤمن بقدرتك على تحقيق ذلك.



ابدأ الآن ولا تنتظر!



لزيد من المعلومات
امسح أحدى الرموز
التابعة



للوقاية من المرض:

١. توقف عن التدخين تماماً وابعد عن أماكن التدخين.



٢. تجنب الغبار والروائح القوية مثل المواد الكيميائية.



٣. احرص على أخذ لقاح الأنفلونزا والالتهاب الرئوي كل عام.



٤. مارس المشي يومياً وتناول طعاماً صحيحاً لتقوية جسمك.



٥. راجع الطبيب بانتظام إذا كنت تسعل أو تجد صعوبة في التنفس.



التعامل مع الأزمات التنفسية:

• كيفية التعامل مع الأزمات التنفسية (مثل استخدام جهاز الأكسجين أو موسّعات الشعب الهوائية عند الحاجة).



• أهمية التوجه للطوارئ في حالة ضيق التنفس الشديد.



911

الأسباب:



١. التدخين

٢. العمل في أماكن فيها غبار أو مواد كيميائية.

٣. مشاكل صحية في الطفولة مثل الولادة المبكرة أو العدوى التنفسية.

٤. الربو في الصغر.

٥. حالة وراثية نادرة تؤدي لمشاكل في الرئة في سن مبكرة.

التخدير:

١. قياس التنفس



٢. الاشعه السينيه للصدر



٣. تحاليل الدم.



٤. مخطط كهربية القلب



٥. فحص الأكسجين في الدم