



الاسباب

التعرض لعوادم السيارات



التعرض لأبخرة و مواد كيميائية



التلوث الجوي



الوقاية



عدم التدخين و تجنب التدخين السلبي



اتباع نظام غذائي صحي



تجنب المواد الكيميائية

مرض الانسداد الرئوي المزمن

هو مرض رئوي شائع يسبب تقيد تدفق الهواء و مشاكل في التنفس. ويطلق عليه أحياناً انتفاخ الرئة أو التهاب الشعب الهوائية المزمن.



الاعراض :



الحاجة الى استنشاق الهواء



ضيق تنفس



السعال المزمن المصحوب بالبلغم



فقدان الوزن



التهابات رئوية متكررة



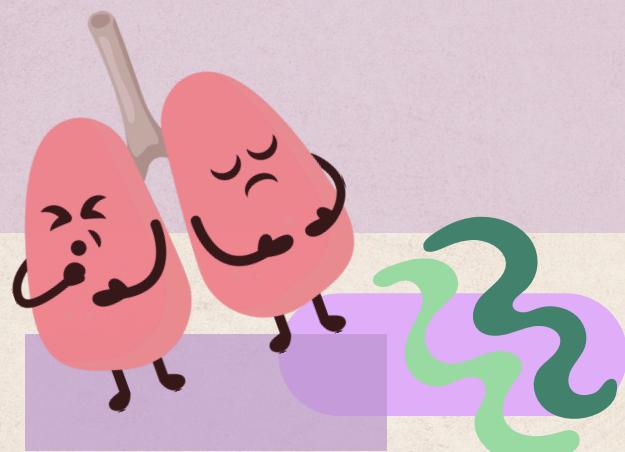
تنفس مصحوب بالصفير



زرقة في الشفاه و الاظافر

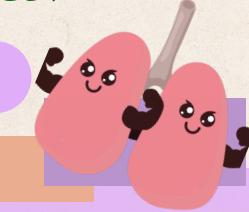


مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)



التأهيل الرئوي

كيف نتعامل مع المرض؟



التعريف

ابنامح مصمم للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة، وهدفه الأساسي هو تمكين الأشخاص من الوصول إلى أقصى مستوى من الاستقلالية والأداء والحفاظ عليهما.

من خلال

- تقليل ضيق التنفس
- زيادة تحمل التمارين
- زيادة الشعور بالعافية
- الحد من عدد مرات الاستشفاء

عناصر التأهيل الرئوي

١) التدريب على التمارين

يقلل من تأثيرات الخمول وزوال التكيف، مما يؤدي إلى تقليل ضيق النفس

٢) تدريب العضلات الشهيقية :

تمارين التنفس وأجهزة تقوية العضلات المشاركة فيه

٣) تقديم النصائح النفسي والاجتماعي :

تقديم النصائح والعلاج الجماعي، والعلاج بالأدوية. يشارك أفراد العائلة في النصائح لمساعدتهم على التعايش مع المرض.

هل كنت تعلم أن

الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي

عرضة أكثر للإصابة بـ :

- الانفلونزا
- سرطان الرئة
- مشكلات قلبية
- ضعف العضلات و هشاشة العظام
- الكتئاب و القلق

لذلك تجنب اسباب الاصابة بالمرض

للمزيد من المعلومات



طريقة استعمال
موسع القصبات



- ٤) التقييم الغذائي وتقديم النصح
تجنب نقص الوزن والحفاظ على كتلة العضلات. ينبغي تعليم المرضى تناول الطعام بطريقة تحافظ على كمية كافية من السعرات الحرارية.
- ٥) التثقيف، بما في ذلك الاستخدام السليم للأدوية الموصوفة:
يمكن للأشخاص معرفة الوقت المناسب والجرعات المناسبة لجميع الأدوية التي يحتاجون إلى أخذها

