

نظام إشارات المرور لمرض الانسداد الرئوي المزمن

COPD Traffic Lights
Arabic



مزيد من الدعم

Chest Heart & Stroke Scotland تقدم مجموعة من أشكال الدعم للأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يشمل ذلك ما يلي:

- معلومات ودعم مقدمين في سرية من مرضى خط المشورة (Advice Line)
 - معلومات مطبوعة وعبر الإنترنت عن أمراض الصدر
 - خدمة رسائل نصية تحذيرية عن جودة الهواء والطقس
 - مجموعات الدعم للأشخاص الذين يعانون من مرض صدرى مزمن
- لمزيد من المعلومات: يُرجى الاتصال بمرضى خط المشورة (Advice Line) على الرقم الهاتفي **0808 801 0899** أو زيارة الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/copd أو إرسال رسالة على عنوان البريد الإلكتروني advice@chss.org.uk

تم النشر في أكتوبر 2021

A121-Comms-COPD

جمعية خيرية اسكتلندية (رقم SC018761)

نبذة عن مرض الانسداد الرئوي المزمن

مرض الانسداد الرئوي المزمن هو الاسم الذي يطلق على مجموعة من الحالات المرضية التي تسبب أضراراً طويلة المدى للشعب الهوائية. عند الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، تضيق الشعب الهوائية، وهذا يؤدي إلى الحد من تدفق الهواء إلى رئتيك ومنهما. يشمل مرض الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:

التهاب الشعب الهوائية المزمن: التهاب طويل المدى في الشعب الهوائية يؤدي إلى إفراز الكثير من المخاط.

انفاس الرئة: تلف الحويصلات الهوائية في رئتيك مما يؤثر على قدرة رئتيك على نقل الأكسجين إلى مجرى الدم.

في بعض الأحيان يمكن أن تزداد حدة مرض الانسداد الرئوي المزمن الذي تعاني منه فجأة. وهذا يُسمى بالنوبة أو تفاقم الحالة. في بعض الحالات، يلزم العلاج الطبي في أسرع وقت ممكن لمنع حدوث المزيد من الضرر لرئتيك.

نبذة عن نشرة المعلومات هذه

تساعدك نشرة المعلومات هذه على فهم مرض الانسداد الرئوي المزمن الذي تعاني منه بشكل أفضل ومعرفة ما يجب عليك فعله إذا ساءت حالتك. ناقش نظام إشارة المرور أولًا مع طبيبك الممارس العام أو الممرض المختص بأمراض الجهاز التنفسى المسؤول عن حالتك قبل استخدامه وتتأكد من أنك تعرف ما يجب فعله إذا أصبت بنوبة.

إذا كان لديك بالفعل برنامج إدارة ذاتية، فلن يحل محله نظام إشارات المرور ويجب عليك الاستمرار في استخدام البرنامج.

التاريخ:

اسمي:

الممرض المختص بأمراض الجهاز التنفسى المسؤول عن حالتي

الاسم: الرقم:

الطبيب الممارس العام المسئول عن حالتي

الاسم: الرقم:

رقم طبيب الطوارئ:

رقم مؤسسة NHS 24: 111

لمستخدمي العلاج بالأكسجين فقط

مستوى تشبع الأكسجين الطبيعي لدىّ هو:

معتَل الأكسجين الموصوف لي هو:

أشعر أنتي في أفضل حالاتي



تكون في المنطقة الخضراء عندما يكون مرض الانسداد الرئوي المزمن الذي تعاني منه مستقرًا وتشعر بـ **أنت في أفضل حالاتك**.

باستخدام مقياس من 10 نقاط، أشعر بضيق في التنفس أثناء الليل:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

يمكنني صعود هذا العدد من درجات السلالم دون توقف:

إلى

هذه الأشياء تؤدي إلى صعوبة في التنفس:

البلغم لدى (المخاط أو البصاق الذي يتم إفرازه عند السعال)

بهذا اللون:



السعال لدى مصحوب بهذه الكمية من البلغم (مقاسة بملء ملعقة صغيرة أو ملعقة كبيرة):

شهيتي في المعتاد:

إذا كانت الأعراض التي تعاني منها تقع ضمن المنطقة الخضراء، فهذا يعني أنها تحت السيطرة. يجب أن تستمر في تناول أدويتك المعتادة والقيام بتمارين التنفس وتنقية الصدر على النحو المعتاد.



أشعر بأن حالي تزداد سوءاً

تكون في المنطقة الصفراء إذا شعرت بأن الأعراض التي تعاني منها تزداد سوءاً وأنك متوعك.

تعني المنطقة الصفراء أنه يجب عليك القيام بما يلي:

- زيادة استخدام جهاز الاستنشاق الأزرق (بخاخ الربو)
- أخذ قدر أكبر من الراحة
- استخدام أساليب التنفس
- القيام بتمارين تنقية الصدر
- شرب الكثير من السوائل وتجنب الإصابة بالجفاف
- تناول كميات قليلة من الطعام عدة مرات

عندما تكون في **المنطقة الصفراء**، فقد تشعر بما يلي:

- الاضطرار إلى استخدام جهاز الاستنشاق الأزرق (بخاخ الربو) بوتيرة أكبر
- حدوث سعال جديد أو زيادة في معدل السعال الحالي
- الشعور بضيق في التنفس وحدوث أزيز بشكل أكثر من المعتاد
- إفراز المزيد من البلغم أو عدم إفراز البلغم كما يحدث في المعتاد
- تغير لون البلغم حيث يبدو أكثر أخضراءً
- انخفاض الشهيته عن المعتدل الطبيعي
- حدوث تورم جديد في الكاحل أو أن تورم الكاحل الذي تعاني منه بالفعل أصبح أسوأ من المعتاد
- نقص في الطاقة أو الشعور بالتعب أكثر من المعتاد

استمر في **مراقبة حالتك الصحية**. إذا تحسنت الأعراض التي تعاني منها، فاستمر في تناول أدويتك المعتادة والقيام بتمارين التنفس وتنقية الصدر على النحو المعتاد. إذا لم تتحسن الأعراض التي تعاني منها بعد انتهاء 24 إلى 48 ساعة، فانتقل إلى التعليمات الخاصة بالمنطقة الحمراء.



أشعر بأن حالي أسوأ بكثير

تكون في المنطقة الحمراء إذا ظلت في المنطقة الصفراء لمدة 24 إلى 48 ساعة ولم تشعر بتحسن. حان الوقت الآن لتنبيه طبيبك الممارس العام أو جهة الاتصال بالفريق المختص بأمراض الجهاز التنفسي.

رقم هاتف الطبيب الممارس العام:

رقم هاتف الفريق المختص بأمراض الجهاز التنفسي:

رقم هاتف طبيب الطوارئ:

رقم الهاتف خارج ساعات العمل: اتصل بمؤسسة 24 NHS على الرقم 111

إذا شعرت بتوعك شديد بحيث لا يمكنك الانتظار حتى يعاود الطبيب أو الممرض الاتصال بك، فاتصل بالرقم 999.

قد تحتاج إلى البدء في تناول الأدوية التي تتضمنها **حقيقة الإنقاذ (Rescue Pack)** الخاصة بك (**العلاج المنزلي**) إذا كان لديك واحدة. إذا بدأت في تناول الأدوية التي تتضمنها **حقيقة الإنقاذ**، فاتصل بطبيبك الممارس العام أو جهة الاتصال بالفريق المختص بالجهاز التنفسي لإخبارهم.

• المضاد الجوي الذي تتضمنه **حقيقة الإنقاذ (Rescue Pack)**:

ابداً بتناول المضادات الحيوية إذا زادت كمية البلغم أو تغير لونه.

جرعة البرينيزولون (ستيرويد)

الذي تتضمنه **حقيقة الإنقاذ (Rescue Pack)**:

ابداً في تناول الستيرويدات إذا كنت تعاني من ضيق في التنفس بشكل ملحوظ.

في المنطقة الحمراء، يجب عليك أن تبحث عن الأعراض الخطيرة التالية:

- الشعور بضيق شديد في التنفس أو صعوبة في التنفس
- الشعور بالسعال أو الارتباك
- الشعور بألم في الصدر
- حدوث ارتفاع في درجة الحرارة

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض و/أو إذا لم تشعر بتحسن بعد انتهاء 48 ساعة من تناول الدواء الذي تتضمنه **حقيقة الإنقاذ (Rescue Pack)**، فاتصل بطبيبك الممارس العام أو مؤسسة 24 NHS على وجه السرعة أو اتصل بالرقم 999 لاستدعاء سيارة إسعاف.