



أشعر أنني في أفضل حالاتي

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

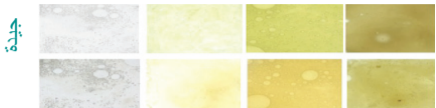
باستخدام مقياس من 10 نقاط، أشعر بضيق في التنفس أثناء الليل: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

يمكنني صعود هذا العدد من درجات السلم دون توقف:

يمكنني السير هذه المسافة دون توقف: من إلى

هذه الأشياء تؤدي إلى صعوبة في التنفس:

البلغم لذي (المخاط أو البصاق الذي يتم إفرازه عند السعال) بهذا اللون:



السعال لذي 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 أدويةك المعتادة والقيام بتمارين التنفس وتنقية الصدر على النحو المعتاد.



أشعر بأن حالتي تزداد سوءًا

تكون في المنطقة الصفراء إذا شعرت بأن الأعراض التي تعاني منها تزداد سوءًا وأنت متوقع.

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 تنفية 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 اخضرارًا
- انخفاض الشهية عن المعدل 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 أدويةك المعتادة والقيام بتمارين التنفس وتنقية الصدر على النحو المعتاد. إذا لم تتحسن الأعراض التي تعاني منها بعد انقضاء 24 إلى 48 ساعة، فانتقل إلى التعليمات الخاصة بالمنطقة الحمراء.



أشعر بأن حالتي أسوأ بكثير

تكون في المنطقة الحمراء إذا ظللت 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:

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

- الشعور بضيق شديد في التنفس أو صعوبة في التنفس
- الشعور بالنعاس أو الارتباك
- الشعور بالألم في الصدر
- حدوث ارتفاع في درجة الحرارة

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

رقم هاتف الفريق المختص بأمراض الجهاز التنفسي:

رقم هاتف طبيب الطوارئ:

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

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

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

المضاد الحيوي الذي تتضمنه حقيبة الإنقاذ (Rescue Pack):

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

جرعة البرينيذولون (الستيرويد)

الذي تتضمنه حقيبة الإنقاذ (Rescue Pack):

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