

ماذا تعني هذه الكلمة

Arabisk (KOL)



Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk

ماذا تعني هذه الكلمة

هذا المرض يعني اصابة الانسان بضيق في الرئتين بشكل مزمن . وهذا يعني انه يستمر مع الانسان مدى الحياة .وقد يتمكن الطب من الحد منه ولكن لا يختفي على الاطلاق .وضيق الرئتين يعني صعوبة ضيق في اعضاء التنفس وصعوبة في مرور الهواء ويتطلب مجهودا اكبر . هذا المرض خفي ويمكن للانسان ان يصاب به لعدة سنوات قبل ان تظهر عوارضه . من عوارضه صعوبة التنفس عند الجهد .وصعوبة التنفس نتیجته خفض عمل الرئتين الدائم .

الحياة مع هذا

عليك التعايش مع هذا المرض ومن حسن الحظ هناك امور عدة يمكنك فعلها من اجل تحسن حالتك وعدم تردي المرض اكثر .

توقف عن التدخين

يمكنك الحصول على المساعدة في وقف التدخين من خلال دورات التدريب في وقف التدخين. تجنب امكان التدخين والتلوث والغبار والروائح العطرة وباقي الروائح القوية.

النشاط اليومي

كثير من المصابين بمرض الرئتين يقل نشاطهم لأنهم يظنون ان التلتهث خطر عليهم ولكن الحقيقة انه من المفيد استعمال الجسم ولو اصابك التلهث . العضلات تقوى وتستطيع التحمل اكثر قبل ان تتعب . وهذا يؤدي الى حصولك على طاقة اكثر ويمكنك التحمل اكثر من السابق .وكذلك التمارين تعطي فائدة وتؤدي الى مزاج افضل وشعور بالتحسن .

كل صحيا

احصل على اكل صحي ومتنوع .الطعام عامل مهم للمصاب بمرض الرئتين لانه بحاجة الى طاقة اكثر في عملية التنفس ولذلك هناك قلق من خفض الوزن وفي هذه الحالة عليك تناول طعام فيه دهون وفي وجبات صغيرة ومتعددة .وتحدث مع طبيبك اذا كنت بحاجة الى شراب البروتين او الى طعام خاص من اجل المحافظة على وزنك الطبيعي . ومما يسىء في عملية التنفس السمنة وفي هذه الحالة عليك تناول طعام لا يوجد دهون وحاول ان تنقص من وزنك واذاكنت غير متأكد من وزنك فعليك التحدث مع طبيبك .

شرب الماء الكثير طريقة جيدة من اجل تسهيل البلغم في الرئتين وبهذه الطريقة يسهل اخراجه مع السعال .عندما تعاني من مرض الرئتين فهذا يعرضك الى نقص في مادة الكلس ولذلك يلزمك تناول مادة الكلس و فيتامين د- يوميا.



ماذا علي الانتباه منه

مرض الرئتين مرض مزمن لا يمكن الشفاء منه. العلاج الصحيح و تناول الدواء وتغيير نظام الحياة يمكن ان يقلل من العوارض. المرض المزمن يمكن ان يؤدي الى الرعب و الاحباط لذلك عليك اخذ الامر بجدية و تكلم مع طبيبك عن ذلك.

التعاون مع الطبيب. من الضروري الذهاب الى الطبيب بشكل مستمر فالتعاون مع الطبيب و مناقشة الامر يمكنك التأكد من انك تأخذ الدواء بشكل صحيح. عليك التعرف على الاشارات التي تدلك على تردي المرض وعندها يمكنك الاتصال بالطبيب. علامات تردي المرض يمكن وصفها بزيادة كمية البلغم وتغير لونه وصعوبة التنفس المستمرة وامكانية ارتفاع الحرارة

اطلب التطعيم ضد الكريب- البرد-

تجنب الاقتراب من الناس المصابين بالالتهابات في الاعضاء التنفسية مثل الكريب – انفلونزا البرد . حاول الذهاب الى الطبيب كل فصل خريف وخذ التطعيم ضد الكريب .لانه يصعب شفائك من انفلونزا الكريب اذا كنت مصاب بمرض الرئتين.

خذ الدواء كما وصفه لك طبيبك

تذكر ان تأخذ الدواء عن طريق الجرعات التنفسية كما وصفها الطبيب . من الضروري اخذ الجرعات بشكل صحيح لان اخذها بشكل خاطيء لا يعطيك الفائدة المرجوة. يجب عليك التأكد انك تأخذها بشكل صحيح وذلك من خلال اخذها امام الطبيب او امام الصيدلاني .



هذه بعض التمارين لعملية التنفس للمرضى بالربو

تمرين بجعل الفم كصفيرة

هذا التمرين يمكنك فعله عندما تواجه صعوبة في التنفس ويعطي ردة فعل تعاضدية مع الهواء الذي تخرجه ويزيد من الضغط على اعضاء التنفس ويجعلها مفتوحة .

تنفس بشكل بطيء من خلال الشفاه.
اجعل فمك مرققا مثلما انك تصفر و اخرج الهواء من فمك بنفس الوقت .

تنفس الهواء مع المعدة
تمرين بسيط على عملية ارخاء الجسم يعطيك الفائدة ويمكنك فعله عدة مرات في اليوم .
الارتخاء يزيد من رفاهيتك ويعطيك الطاقة .
ضع يدك على صدرك واتركها بدون حركة حين تبدأ التنفس .
ضع يدك الاخرى على معدتك واجعلها تتحرك خلال اخذ النفس
خذ نفسا عميقا و اشعر كيف ان معدتك
اخرج الهواء من خلال فمك بشكل صغيرة
لاحظ ان المعدة تعود الى شكلها الطبيعي

فحص السعال

من خلال فحص السعال يمكنك اخراج البلغم دون ان تتضايق بالتنفس او يحصل لك ضرر في الاعضاء التنفسية .
خذ نفسا بطياً و عميقا من خلال الانف .
حاول حصر الهواء لعدة ثواني .
افتح فمك قليلا واسعل مرتين او ثلاثة مرات سعال قصير و حاد .
حاول الارتخاء وكرر ذلك .

