



تدهور في حالة إ.ر.م- ماذا يمكنني القيام به؟

صورة: MedicalGraphics / www.medicalgraphics.de

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

الدلالات هي:

- صعوبة متزايدة في التنفس
- سعال متكرر و شديد أكثر فأكثر
- تزايد طرح المفرزات المخاطية (البلغم)
- مخاط شديد التماسك
- لون آخر للبلغم (لون أصفر يميل إلى الأخضر)
- التعب، إحساس بضعف الجسم وأو الحمى

إذهب إلى الطبيب إذا أحسست بدلالات التفاقم لمدة تزيد عن 24 ساعة بدلالات التفاقم!

ماذا يجب فعله في حالة تفاقمات شديدة؟

في حالة تدهور شديد و مفاجئ للحالة الصحية، عليك القيام بما يلي:

- إبق هادئاً و حافظ على وضعية الجسم التي تسهل التنفس، مثلاً طريقة جلوس سائق الحنطور. تَدَفَّسْ بالإضافة إلى ذلك بواسطة تقنية ضم الشفات (أنظر إلى الوجه الثاني للورقة).

- خذ نفسين من دواء الطوارئ الذي تستعمله لتوسيع المجاري التنفسية. تحدث مع طبيبك المعالج قبل ذلك بخصوص دواء الطوارئ الذي يلائم حالتك.

■ إنتظر ما بين عشرة إلى 15 دقائق.

- أخبر فوراً طبيب الطوارئ، إذا لم تتحسن حالتك بعد ذلك!

النجدة: **112**

يسمى مرض إ.ر.م بالإنجليزي

„Chronic Obstructive Pulmonary Disease“

(مختصر: COPD)، و هو مرض الانسداد رئوي المزمن. يمكن للحالة الصحية لمصاب ب إ.ر.م أن تتدهور تكراراً بشكل شديد و تسمى هذه الحالة بالتفاقمات. هذا الدليل يعطى معلومات مهمة للتعرف على هذه الحالة الجادة و على التصرف الصحيح في المواقف الحرجة. (معلومات أساسية حول إ.ر.م تجدها في المربع الموجود في الوجه الثاني للورقة.)

هذا ماذا يحدث عند الإصابة بداء إ.ر.م

تظهر التفاقمات الحادة بالأخص خلال المراحل المتقدمة من المرض، على الأرجح في فصل الشتاء. من بين مسببات هذه التفاقمات ما يلي:

- من بين الأسباب أكثر إنتشاراً الإلتهابات مثل الزكام و الإنفلونزا
- تلوث الهواء (ضباب دخاني)
- الأدوية التي تعيق التنفس، مثل بعض الأدوية المنومة
- الأمراض المرافقة مثل أمراض القلب

علامات التفاقم

يمكن لتفاقم داء إ.ر.م أن يظهر فجأة، و أحياناً ببطء، كما تختلف شدة التفاقمات.

من الضروري أن تتعرف على دلالات التفاقم في وقت مبكر. حيث انه من المحتمل أن تحتاج حينئذ إلى جرعة أكبر من أدويةك أو إلى أدوية إضافية فإذا كان السبب يرجع إلى عدوى جرثومية، فإنه أيضاً من الضروري أخذ مضادات حيوية.

◀ ماذا بإمكانك القيام به أيضاً

■ إحضر الى البرامج التدريبية الخاصة بالمرضى. سوف تتعلم هناك كيفية تحسين تقنية الإستنشاق. إضافة إلى ذلك ستتدرب على كيفية ضبط أدويةك حتى تلائم كل مرة درجة شدة مرضك. هكذا يتقلص عدد التفاقمات الحادة. يعتبر هذا هدفاً مهماً، لأن أي تفاقم حاد له آثار سلبية على مسار إصابتك بمرض إ.ر.م.

■ قم بالمشاركة بشكل منتظم في التلقيح السنوي للوقاية من الإنفلونزا، و لقح نفسك أيضاً ضد العقديّة الرئوية. ان العقديّة الرئوية عبارة عن جراثيم التي غالباً ما تتسبب في نشوء عدوى بالمجاري التنفسية أو حتى إلتهابات بالرئة. بإمكان الطبيب أن يقدم لك نصائح بخصوص التلقيحات.

■ تعلّم تقنيات مساعدة الذات، التي من الممكن أن تساعدك في حالة حصول صعوبة في التنفس. هذه التقنيات تساعدك أيضاً على طرح البلغم. تنتمي إلى هذه التقنيات خاصة "تقنية ضم الشفّات" و وضعيات الجسم التي تسهل التنفس، مثل "طريقة جلوس سائق الحنطور":

تقنية ضم الشفّات:

توجد الشفّات بشكل غير محكم واحدة فوق الأخرى. عند الزفير ببطء، قم بتضييق فتح الفم حتى يبقى الهواء لمدة أطول في جوف الفم و يتكون ضغط صغير. يستمر هذا الضغط إلى غاية المجاري التنفسية، و بالتالي يمنع الشعب الهوائية الصغيرة التي قد أصبحت ضيقة، من أن تنغلق. تبقى المجاري التنفسية واسعة و يسهّل التنفس.

طريقة جلوس سائق الحنطور:

توضع الساعدين عند القيام بطريقة جلوس سائق الحنطور على الركبتين، يُمَيَّل الرأس إلى الأمام، تُسترخى الكتفين و القفا. أغلق عينيك و تنفس بطريقة هادئة و متناسقة.



◀ المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمرضى على معارف و دراسات علمية حديثة وهي تُلخص أهم النقط المرتبطة بإرشادات المريض، إ.ر.م.:

روابط لمعلومات إضافية

إرشادات المريض، إ.ر.م. و المعلومات الخاصة بالمرضى، إ.ر.م.:

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

منظمات مساعدة الذات أو الشركاء المساهمون في إنجاز إرشادات المريض:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

الإتصال بمساعدة الذات

لتتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منكم، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات):

www.nakos.de، الهاتف: 03031018960

إرشادات المريض

ترجم إرشادات المريض توصيات الأطباء للعلاج بلغة من السهل أن يفهمها أي شخص عادي. و تقدم معلومات أساسية تتعلق بأسباب وطرق الفحص والعلاج لمرض ما. يشرف على برنامج تحقيق و إنشاء إرشادات طبية (المسمّاة "إرشادات الرعاية الوطنية") و صياغات المرضى المعينة النقابة الإتحادية للأطباء (BÄK) و المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) و مؤسسة الجمعيات الطبية و العلمية الخاصة (AWMF).

DOI: 10.6101/AZQ/000069

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين BÄK و KBV

الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqz.de

