

L.A. Cares About COPD®

برنامج تعليمي وداعم للأفراد الذين يعانون من انسداد رئوي مزمن
(COPD)



L.A. Care®



هل لديك أي استفسارات؟ هل تحتاج إلى مساعدة؟ اتصل بنا!

للتحدث إلى مدرب صحي،
يرجى الاتصال:



إدارة التوعية الصحية

(TTY 711) 1.855.918.0918

الإثنين - الجمعة 9 صباحاً - 4 مساءً

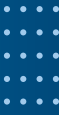


خط الاستشارات التمريضية

(TTY 711) 1.800.249.3619

الخدمة متاحة على مدار 24 ساعة،
و 7 أيام في الأسبوع

جدول المحتويات



4	أرقام هواتف مهمة
5	ما هو COPD؟
6	كيف يكون الشعور عند الإصابة بمرض COPD؟
6	ما الذي يسبب COPD؟
7	من الذين يصابون بمرض COPD؟
7	كيف يُشخص مرض COPD؟
8	كيف يُعالج مرض COPD؟
9	الإقلاع عن التدخين
9	أسبابي للإقلاع
9	حدد تاريخ الإقلاع
10	تاريخ إقلاعي عن التدخين
11	تجنب تدخين التبغ وملوثات الهواء الأخرى
12	عش نمط حياة صحي
12	الحمية والتمارين الرياضية
15	التعاون مع طبيبك
16	عينات أسئلة يمكن أن تسألها لطبيبك
17	الأدوية
17	موسعات الشعب الهوائية
17	هرمونات الستيرويد
17	تجنب التهاب الرئتين
17	استخدام الأكسجين
18	مصادر مهمة
18	My Health in Motion™
18	خط الاستشارات التمريضية من L.A. Care
19	مركز الموارد المجتمعية لدى L.A. Care
20	المراجع

أرقام هواتف مهمة

إذا كانت لديك أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة، فاتصل بفريق رعاية مرض (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) الخاص بك. احتفظ بأرقام هواتفهم بالقرب منك في حالة الطوارئ.



أرقام هواتف مهمة

طبيب: _____

الخطة الصحية: _____

الصيدلية: _____

وكالة الصحة المنزلية/الأكسجين: _____

المزود: _____

اسم شخص للاتصال به في الحالة الطارئة: _____

أخرى: _____

يشير **COPD** إلى مرض الانسداد الرئوي المزمن. هي مجموعة من الأمراض التي تصيب الرئتين ويمكن أن تجعل التنفس صعباً. لا يوجد علاج لمرض COPD، لكن تغييرات نمط الحياة والعلاجات يمكن أن تساعدك على الشعور بالتحسن والبقاء أكثر نشاطاً وإبطاء المرض. النوعان الرئيسيان من مرض COPD هما:



1 انتفاخ الرئة ويؤثر على الأكياس الهوائية الصغيرة. مع مرور الوقت، تصبح الأكياس الهوائية متصلبة ولن تسمح للأكسجين وثنائي أكسيد الكربون بالدخول إلى الدم والخروج منه.

2 التهاب الشعب الهوائية المزمن ويؤثر على الشعب الهوائية الكبيرة والصغيرة. تصبح الشعب الهوائية منتفخة وملينة بالمخاط. يمكن للمخاط أن يسد المسالك الهوائية ويجعل التنفس صعباً.

يمكن أن يكون لديك أحد أو كلا النوعين من مرض COPD. يبدأ ببطء ويزداد سوءاً بمرور الوقت. إن اكتشاف مرض COPD في وقت مبكر هو أفضل فرصة لعلاج المرض وإبطائه. يركز العلاج على تخفيف الأعراض ومنع المرض من التفاقم.

كيف يكون الشعور عند الإصابة بمرض ؟COPD

تتضمن أعراض COPD ما يلي:

- ❖ السعال أو الصفير الذي لا يختفي
- ❖ ضيق التنفس
- ❖ الكثير جداً من المخاط
- ❖ صعوبة في أخذ نفس عميق
- ❖ الشعور بالضعف أو التعب
- ❖ فقدان الوزن
- ❖ تورم الكاحلين أو القدمين أو الرجلين

ما الذي يسبب COPD؟

يشكل التدخين السبب الرئيسي وراء الإصابة بمرض COPD في الولايات المتحدة. تتضمن عوامل الخطورة لأخرى ما يلي:

- ❖ ملوثات الهواء الداخلية
- ❖ الوراثة (تاريخ الأسرة)
- ❖ تاريخ من الإصابة بالتهاب الجهاز التنفسي



من الذين يصابون بمرض COPD؟

يمكن أن يصيب COPD أي شخص ولكن بعض الأشخاص أكثر عرضة للخطر:

- ❖ النساء
- ❖ الأشخاص الذين بلغوا من العمر 65 عامًا أو أكثر
- ❖ الأمريكيون الأصليون/السكان الأصليون أو سكان ألاسكا الأصليون ومتعددو الأعراق غير اللاتينيين
- ❖ المدخنون الحاليون أو السابقون
- ❖ الأشخاص المصابين بالربو

هناك عدة أسباب تجعل النساء أكثر تأثرًا من الرجال. عادةً ما يتم تشخيص المرض لدى النساء في وقت متأخر عن الرجال، عندما يكون علاج المرض أصعب. قد تكون النساء أيضًا أكثر تأثرًا بالتبغ والتلوث الداخلي.

كيف يُشخص مرض COPD؟

يمكن استخدام اختبار بسيط يسمى قياس التنفس لقياس وظائف الرئة. يمكن لهذا الاختبار اكتشاف مرض COPD لدى أي شخص يعاني من مشاكل في التنفس. قد يستخدم طبيبك أيضًا الأشعة السينية للصدر، أو اختبارات الدم، أو فحوصات الرئة للمساعدة في تشخيص مرض COPD.



كيف يُعالج مرض COPD؟

أهداف علاج مرض COPD المزمن هي:

- ❖ تخفيف الأعراض
- ❖ إبطاء تطور المرض
- ❖ تحسين القدرة على البقاء نشطا

سيعمل طبيبك معك لإيجاد العلاج المناسب. يساعد العلاج على تقليل الأعراض ويساعد على منع تفاقم المرض. تشمل خيارات العلاج التي قد يخبرك بها طبيبك ما يلي:

- ❖ الإقلاع عن التدخين
- ❖ تجنب تدخين التبغ وملوثات الهواء الأخرى
- ❖ إعادة التأهيل الرئوي (برامج خاصة بصحة الرئة)
- ❖ تناول الأدوية
- ❖ تجنب التهاب الرئتين
- ❖ استخدام الأكسجين



الإقلاع عن التدخين



قد يكون الإقلاع عن التدخين أحد أصعب الأشياء التي ستفعلها على الإطلاق ولكنه أحد أفضل الأشياء إذا كنت مصابًا بمرض COPD. الخطوة الأولى هي التفكير في سبب رغبتك في الإقلاع عن التدخين ووضع خطة للبدء.

أسبابي للإقلاع عن التدخين

حدد تاريخاً للإقلاع عن التدخين

اختر يوماً له معنى بالنسبة لك، مثل عيد ميلاد أو ذكرى سنوية أو عطلة. خطط ليوم الإقلاع عن التدخين عن طريق:

- ❖ التخلص من كل السجائر
- ❖ تنظيف الأسنان
- ❖ تنظيف الملابس والبيت والسيارة
- ❖ إخبار أصدقائك وعائلتك بأنك ستقلع عن التدخين
- ❖ اتصل مع Kick It California - وهو برنامج هاتفي مجاني للإقلاع عن التدخين؛ اتصل بالرقم **1.800.300.8086** أو انتقل إلى <https://kickitca.org>

تاريخ إقلاعي عن التدخين:

في يوم إقلاعك كن على استعداد لعمل شيء آخر عندما تريد أن تدخن. بدلاً من التدخين سوف أقوم بما يلي:

أخذ 10 أنفاس عميقة



اتصل بأحد الأصدقاء



أمضغ علكة



أنظف أسناني



اذهب للسير



أراجع أسبابي للإقلاع عن التدخين



أحد الأسباب التي تجعل الإقلاع عن التدخين أمرًا صعباً هو أنه يصبح عادة. العادة هي أمر تفعله دون التفكير فيه، مثل التدخين عند تناول قهوتك في الصباح. اذكر بعض التغييرات التي يمكنك إجراؤها في روتينك اليومي هنا:

سوف أشرب الشاي بدلاً من القهوة في الصباح.-(مثال)

تجنب تدخين التبغ وملوثات الهواء الأخرى

كن على علم بجودة الهواء. إذا كان الهواء في الخارج سيئاً، فاقض المزيد من الوقت في الداخل. ارتد كمامة إذا لزم الأمر. تتضمن الطرق الأخرى للحفاظ على نظافة الهواء الداخلي ما يلي:

- ❖ اطلب من الأصدقاء والعائلة عدم التدخين في منزلك.
- ❖ الكنس كثيراً بمكنسة عادية ومكنسة كهربائية. يساعد الحفاظ على نظافة الأرضيات على تقليل الغبار ووبر الحيوانات الأليفة والمواد المسببة للحساسية الأخرى.
- ❖ اطلب من الأشخاص إزالة أحذيتهم أو مسحها على السجادة قبل دخول منزلك. يمكن للأحذية أن تحمل جميع أنواع الأوساخ والملوثات.
- ❖ افحص منزلك بحثاً عن الرصاص والرادون.





الحمية والتمارين الرياضية

عادات الأكل الصحية مهمة للأشخاص الذين يعانون من مرض COPD. على الرغم من أن اتباع نظام غذائي صحي لا يعد علاجًا، إلا أنه يمكن أن يساعد في منعك من الإصابة بالعدوى التي قد تؤدي إلى تفاقم مرض COPD لديك. تتضمن المبادئ التوجيهية العامة للنظام الغذائي للأشخاص المصابين بمرض COPD ما يلي:

- ❖ تناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة ذات الألوان الداكنة أو الزاهية
- ❖ اختيار الدهون الصحية مثل الأفوكادو والمكسرات والبذور والزيتون وزيت الزيتون والبروتينات الخالية من الدهون مثل الأسماك والبقوليات
- ❖ الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح/الصوديوم مثل الأطعمة المعلبة والأطعمة المصنعة بشكل مفرط
- ❖ شرب الكثير من السوائل طوال اليوم



إذا كنت تعاني من صعوبة في تناول الطعام بسبب ضيق التنفس أو التعب، فحاول:

- 1 تناول وجبات أصغر حجمًا وبشكل متكرر
- 2 تناول وجبتك الرئيسية في وقت مبكر من اليوم
- 3 الجلوس بشكل مريح على كرسي ذو ظهر مرتفع لتخفيف الضغط على رئتيك
- 4 اختيار الأطعمة التي تكون سريعة وسهلة التحضير

يميل الأشخاص المصابون بمرض الرئة المزمن إلى تجنب ممارسة الرياضة. ومع ذلك، فإن الكمية المناسبة من التمارين ونوعها لها الكثير من الفوائد. يمكنه تحسين قوة قلبك وعضلاتك وزيادة مستويات الطاقة ومساعدتك على استخدام الأكسجين بشكل أكثر كفاءة.

تحدث مع طبيبك
حول خطة الطعام
والتمارين الرياضية
المناسبة لك.



إن تغيير الطريقة التي تفعل بها الأشياء قد يساعدك على الشعور بالتحسن. فعلى سبيل المثال:

تجنب التدخين غير المباشر والأماكن التي تحتوي على غبار أو أبخرة قد تستنشقها.



تناول وجبات صغيرة أو الراحة قبل تناول الطعام.



فعل الأشياء ببطء أكثر.



ممارسة تمارين التنفس الخاضعة للسيطرة.



ارتداء الملابس والأحذية التي يسهل ارتداؤها وخلعها.



وضع الأشياء التي تستخدمها كثيرًا في مكان واحد يسهل الوصول إليه.



طلب المساعدة من العائلة والأصدقاء في المهام اليومية إذا لزم الأمر.



تعرف مع من تتصل



احتفظ بأرقام هواتف طبيبك والصيدلية والشخص الذي يمكنه تقديم الرعاية لك بالقرب منك. إذا تفاقمت أعراضك فجأة، فاتصل بالرقم 911.

سيساعدك طبيبك على إدارة مرضك. من المهم أن تكون منفتحًا مع طبيبك وأن تتبع خطة العلاج الخاصة بك. يمكنك القيام بذلك من خلال ما يلي:

تناول جميع أدويةك حسب وصف طبيبك.



إعادة صرف الأدوية قبل نفاذها.



اطلب من طبيبك وصفة (وصفات) لمدة 90 يومًا.



إحضار قائمة بجميع الأدوية الخاصة بك عند زيارة طبيبك.



كتابة أسئلتك وإحضارها معك عند زيارة طبيبك.



اطلب من طبيبك شرح أي شيء لا تفهمه.



عينات أسئلة يمكن أن تسألها لطبيبك



- ❖ ما مدى خطورة مرض COPD؟
- ❖ ما هي الحالات الصحية الأخرى التي أكون معرضاً لخطر الإصابة بمرض COPD؟
- ❖ ما هي الأعراض أو المشاكل التي يجب أن أبلغك بها؟
- ❖ كيف يمكنني إدارة مرض COPD بشكل أفضل؟
- ❖ هل هناك أدوية يجب أن أتناولها؟
- ❖ ما هو الفرق بين أدوية التحسن السريعة أو أدوية السيطرة طويلة الأمد؟
- ❖ كيف يمكنني معرفة مقدار الدواء المتبقي في جهاز الاستنشاق الخاص بي؟
- ❖ هل يمكنك أن تريني كيفية استخدام جهاز الاستنشاق الخاص بي؟
- ❖ ما هي الموارد التي لديك لمساعدتي في الإقلاع عن التدخين؟
- ❖ هل يجب أن أحصل على لقاحات الأنفلونزا والالتهاب الرئوي؟
- ❖ ما هي الأنشطة البدنية التي يمكنني القيام بها؟ (مثلاً، التمارين الرياضية، الجنس، الأعمال المنزلية، إلخ)

إعادة التأهيل الرئوي

إعادة التأهيل الرئوي هو برنامج خاص للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الرئة. إنه يعلم الناس عن صحة الرئة وطرق إدارة حالتهم. سوف تتعلم طرقاً لتسهيل التنفس والتمارين التي يمكنك القيام بها لزيادة لياقتك البدنية.

قد يطلب منك طبيبك تناول دواء واحد أو أكثر لتسهيل التنفس. تعمل بعض الأدوية على إرخاء عضلات مجرى الهواء. وهناك أدوية أخرى تقلل التورم. تأكد من تناول الأدوية على النحو الموصوف.

موسعات الشعب الهوائية



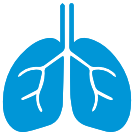
تعمل موسعات القصبات الهوائية عن طريق فتح الشعب الهوائية لمساعدتك على التنفس بشكل أفضل. يتم استنشاقها في أغلب الأحيان عن طريق الفم باستخدام جهاز الاستنشاق ولكن يمكن أن تأتي أيضًا على شكل سائل أو حبوب أو حقنة. يمكن أن تكون ذات مفعول طويل أو قصير الأجل. يتم استخدام موسعات الشعب الهوائية قصيرة المفعول عندما تواجه صعوبة في التنفس وتحتاج إلى المساعدة على الفور. غالبًا ما يتم استخدام موسعات الشعب الهوائية طويلة المفعول يوميًا لمنع مشاكل التنفس.

هرمونات الستيرويد



تعمل هرمونات الستيرويد بسرعة لتقليل الالتهاب. يتم أخذها للنوبات السيئة. غالبًا ما يتم وصف هرمونات الستيرويد الفموية لفترة قصيرة من الزمن بسبب آثارها الجانبية طويلة المدى. يمكن تناول الستيرويدات المستنشقة لفترات زمنية أطول، وغالبًا ما يتم ذلك باستخدام موسعات قصبية.

تجنب التهاب الرئتين



يمكن أن تؤدي التهابات الرئة مثل الأنفلونزا والالتهاب الرئوي إلى تفاقم مرض COPD لديك. سيتأكد طبيبك من بقاءك على اطلاع دائم بجرعات الأنفلونزا والالتهاب الرئوي لمنع إصابتك بمرض شديد. قد يصف طبيبك أيضًا المضادات الحيوية إذا لزم الأمر.

استخدام الأكسجين



قد يحتاج بعض الأشخاص إلى استخدام أسطوانة أكسجين محمولة إذا كانت مستويات الأكسجين في الدم منخفضة. تحدث مع طبيبك حول ما إذا كنت بحاجة إلى الأكسجين ونوع المعدات المناسبة لك.



My Health in Motion™

أنشئ حساب على بوابة الصحة والعافية الخاصة التابعة إلى L.A. Care. (اذهب إلى lacare.org وانقر فوق "Member Sign-In" [تسجيل الدخول للأعضاء])

تسمح لك MyHIM بالوصول إلى:

- مواد ومقاطع فيديو تتعلق بالموضوع الصحي
- مدرّبين صحيين عبر ميزة المحادثة
- القيام بورش عمل ذاتية والحصول على تقييم خاص بالمواعيد الجماعية الافتراضية

خط الاستشارات التمريضية من L.A. Care

اتصل مع خط استشارات التمريض لدى L.A. Care للأسئلة الصحية العامة وللمحافظة على عائلتك بصحة جيدة. يمكنك الاتصال على مدار 24 ساعة و 7 أيام في الأسبوع. اتصل على **1.800.249.3619 (TTY 711)**.

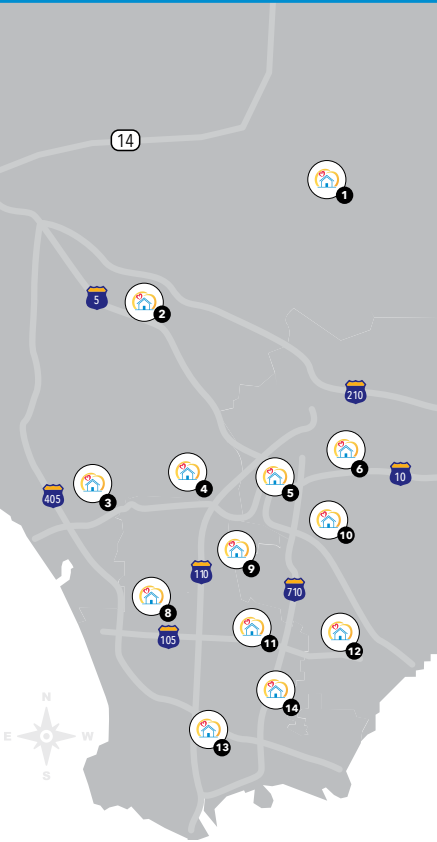


قم بزيارة أحد مراكز موارد L.A. Care الأسرية للأسئلة عن عضوية L.A. Care والدروس الصحية والتمارين الرياضية المجانية.



Community Resource Center

مواقع مركز الموارد



Inglewood 8

2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303
1.310.330.3130

South L.A. 9

5710 Crenshaw Blvd.
Los Angeles, CA 90043
(يف حاشئالا 2024)

East L.A. 10

4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022
1.213.438.5570

Lynwood 11

3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262
1.310.661.3000

Norwalk 12

11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650
1.562.651.6060

Wilmington 13

911 N. Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744
1.213.428.1490

Long Beach 14

5599 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90805
1.562.256.9810

Palmdale 1

2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550
1.213.438.5580

Panorama City 2

7868 Van Nuys Blvd.
Panorama City, CA 91402
1.213.438.5497
(يف حاشئالا 2024)

West L.A. 3

11173 W. Pico Blvd.
Los Angeles, CA 90064
1.310.231.3854

Metro L.A. 4

1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006
1.213.428.1457

Lincoln Heights 5

2426 N. Broadway,
Los Angeles, CA 90031
1.213.294.2840
(يف حاشئالا 2024)

El Monte 6

3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731
1.213.428.1495

Pomona 7

696 W. Holt Ave.
Pomona, CA 91768
1.909.620.1661

تتعاقد Blue Shield of California Health Plan مع L.A. Care Health Plan لتقديم خدمات الرعاية المدارة لبرنامج Medi-Cal في مقاطعة لوس أنجلوس. إن L.A. Care و Blue Shield Promise هي مؤسسات مستقلة. إن Blue Shield Promise مرخصة مستقلة من Blue Shield Association.



SCAN TO FIND A
CENTER NEAR YOU

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع communityresourcecenterla.org أو
اتصل على 1.877.287.6290 (TTY 711) الاثنين حتى الجمعة، 9 صباحاً حتى 5 مساءً.





L.A. Care
HEALTH PLAN®

lacare.org

خط موارد التوعية الصحيّة

(TTY 711) 1.855.918.0918

الإثنين - الجمعة 9 صباحاً - 4 مساءً

H2022_15163_8258_COPDBklt_C_AB_Accepted