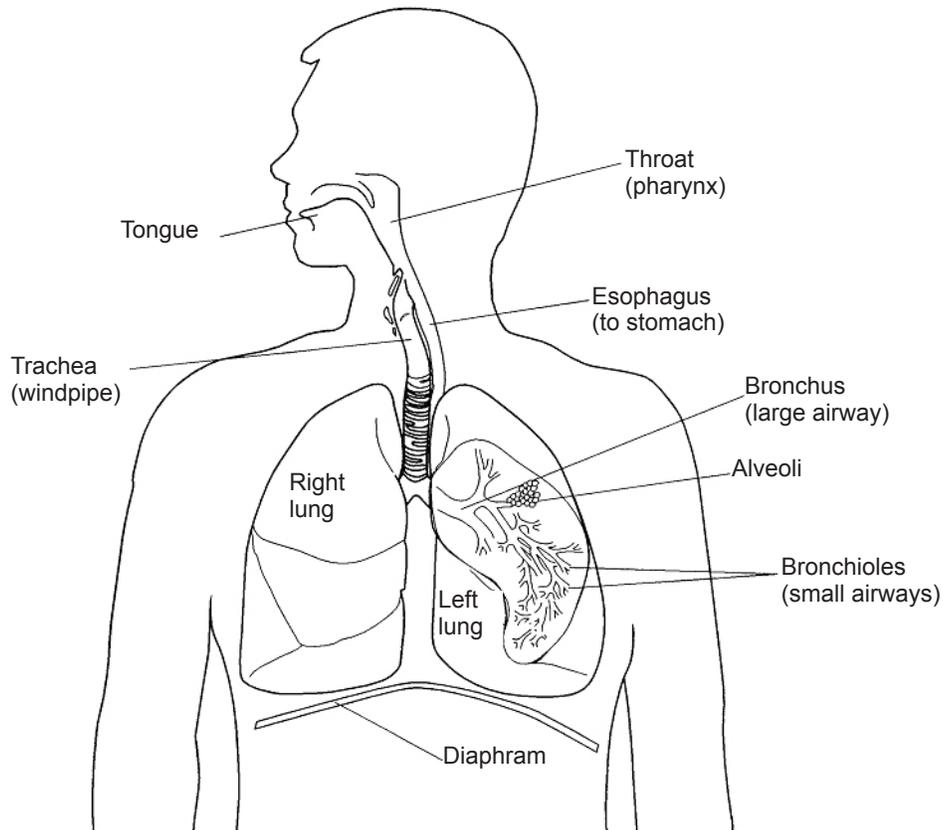


# Bronchitis

Bronchitis is swelling of the lining of the large airways called bronchi in the lungs. The swelling causes more mucus than normal to be made. This can block the airflow through the lungs and may damage the lungs.

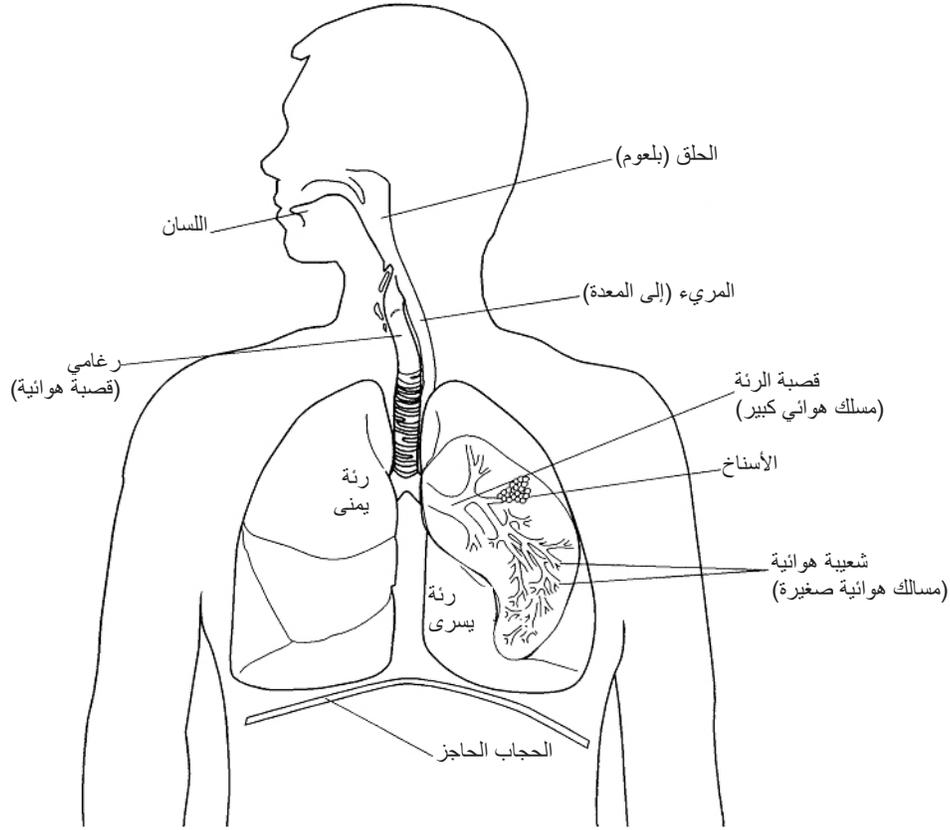


**Acute bronchitis** lasts 2 to 4 weeks and can be treated.

**Chronic bronchitis** is a long-term disease of the lungs. It is one disease in a group of lung diseases called COPD or chronic obstructive pulmonary disease. The damage often gets worse over time and cannot be cured.

# التهاب الشعب الهوائية

التهاب الشعب الهوائية هو تورم بطانة المسالك الهوائية الكبيرة التي يُطلق عليها القصبات الهوائية في الرئتين. ويتسبب التورم في فرز مخاط أكثر من المعتاد. ويمكن أن يعيق هذا تدفق الهواء عبر الرئتين وقد يؤدي إلى تلف الرئتين.



التهاب الشعب الهوائية يدوم من 2 إلى 4 أسابيع ويمكن علاجه.

التهاب الشعب الهوائية المزمن هو مرض طويل الأجل في الرئتين. وهو أحد الأمراض في مجموعة أمراض الرئة التي تسمى مرض الانسداد الرئوي المزمن "COPD". وغالباً ما يزداد الضرر سوءاً بمرور الوقت ولا يمكن شفاؤه.

## **Signs of Bronchitis**

- A frequent cough
- Feeling tired
- Chest pain with coughing or deep breathing
- Noisy breathing
- Shortness of breath
- Body aches
- Fever or chills
- Sore throat
- Runny or stuffy nose

## **Causes of Bronchitis**

- Bacterial or viral infections
- Smoking
- Air pollution
- Allergy to something in the air such as pollen
- Lung disease such as asthma or emphysema

## **Your Care**

Your care may include medicines and breathing exercises to help you breathe easier. You may need oxygen if you have chronic bronchitis.

Your care may also include:

- Avoiding colds and the flu.
- Drinking a lot of liquids to keep mucus thin.
- Using a humidifier or vaporizer.
- Using postural drainage and percussion to loosen mucus from your lungs. You will be taught how to do this.

## أعراض التهاب الشعب الهوائية

- السعال المتكرر
- الشعور بالتعب
- آلام الصدر مع السعال أو التنفس العميق
- التنفس مع إصدار ضجيج
- ضيق التنفس
- ألم في البدن
- الحمى أو الارتجاف
- التهاب الحلق
- سيلان الأنف أو انسدادها

## أسباب التهاب الشعب الهوائية

- العدوى البكتيرية أو الفيروسية
- التدخين
- تلوث الهواء
- الحساسية لشيء ما في الهواء مثل اللقاح
- مرض الرئتين مثل الربو أو انتفاخ الرئة

## رعايتك

- قد تشمل رعايتك الأدوية وتمارين التنفس لمساعدتك على التنفس بسهولة. وقد تحتاج إلى أكسجين إذا كنت تعاني من التهاب شعب هوائية مزمن.
- قد تتضمن رعايتك ما يلي:
- تجنب نزلات البرد والأنفلونزا.
  - تناول الكثير من السوائل للإبقاء على المخاط رقيقاً.
  - استخدام مرطّب أو مبخرة.
  - استخدام التصريف الوضعي والقرع للتخفيف من سمك المخاط من رئتيك. وسيتم تعليمك كيفية القيام بذلك.

## **To Breathe Easier**

- Quit smoking. The only way to slow the damage of chronic bronchitis is to quit smoking. It is never too late to quit.
- Do not drink alcohol. It dulls the urge to cough and sneeze to clear your air passages. It also causes your body to lose fluid, making the mucus in your lungs thicker and harder to cough up.
- Avoid things that irritate your lungs such as air pollution, dusts and gases.
- Sleep with your upper body raised. Use foam wedges or raise the head of your bed.

## **Call your doctor right away if you:**

- Have chills or a fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Need to use your inhalers or breathing treatments more often
- Have more mucus, the color changes, or it becomes too hard to cough up
- Have a new or worsening gray or blue tint of your nails or the skin of your fingers or mouth
- Have trouble talking or doing your normal activities
- Have to use more pillows when sleeping or start having to sleep in a chair to breathe at night

## **Call 911 right away if you:**

- Cannot get your breath
- Become confused, dizzy or feel faint
- Have new chest pain or tightness

## **Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

## للتنفس بسهولة أكبر

- اقلع عن التدخين. الطريقة الوحيدة لإبطاء الضرر الناجم عن التهاب الشعب الهوائية المزمن هي الإقلاع عن التدخين. الفرصة قائمة دوماً للإقلاع عن التدخين.
- تجنب شرب الكحوليات. فهو يُضعف الرغبة في السعال والعطس لإخلاء المسالك الهوائية. كما أنه يتسبب في فقدان جسمك للسوائل، مما يجعل المخاط في رئتيك أكثر سمكاً وصلابة بما لا يتيح إخرجه أثناء السعال.
- تجنب الأشياء التي تثير رئتيك مثل تلوث الهواء والغبار والغازات.
- احرص على النوم مع رفع الجزء العلوي من جسمك. استخدم وسائد المطاط الزبدي أو ارفع سريرك عند طرف الرأس.

## اتصل بطبيبك على الفور إذا كنت:

- تعاني من ارتجاف أو حمى تزيد درجة حرارتها عن 101 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية
- تحتاج إلى استخدام أجهزة الاستنشاق أو علاجات التنفس بصفة متكررة
- تعاني من مخاط إضافي وتغير لون المخاط أو تزداد صلابته بما لا يتيح خروجه أثناء السعال
- تعاني من ظهور ألوان رمادية أو زرقاء جديدة أو تزداد حدتها على أظفرك أو بشرة أصابعك أو فمك
- تعاني من اضطرابات في التحدث أو القيام بالأنشطة العادية
- يتعين عليك استخدام وسائد إضافية عند النوم أو الحاجة إلى النوم وأنت جالس في المقعد حتى تتنفس ليلاً

## اتصل برقم 911 على الفور في الحالات التالية:

- إذا كنت لا تستطيع التنفس
  - إذا أصبحت مرتبكاً أو تشعر بالدوار أو الإغماء
  - إذا كنت تعاني من ألم أو ضيق جديد في الصدر
- تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا كان لديك أية استفسارات أو مخاوف.

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.