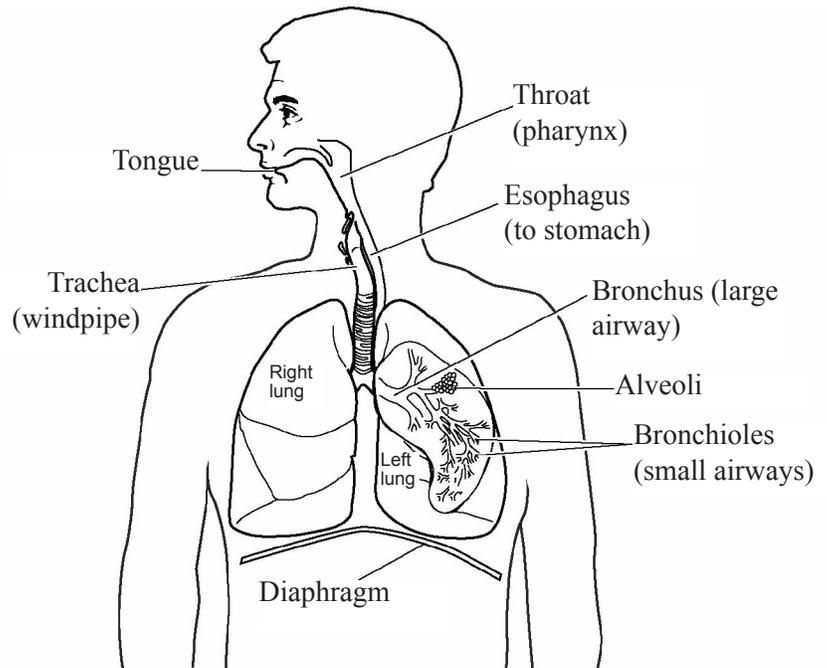


Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

COPD is a common lung disease. There are 2 main types of COPD:

- **Emphysema** involves the alveoli or small air sacs being irritated. Over time the air sacs get stiff and will not let oxygen into and carbon dioxide out of your blood.
- **Chronic bronchitis** involves the large and small airways getting swollen and full of mucus. The mucus can block the airways and make it hard to breathe.



Many people with COPD have both types.

This disease develops over years. Treatment can ease signs and keep the disease from getting worse.

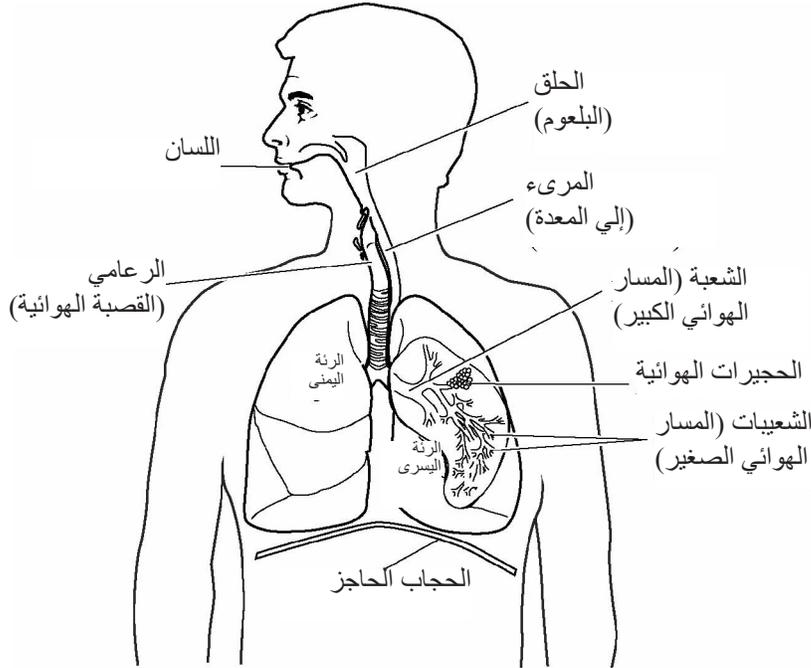
Causes

The leading causes of COPD are:

- Smoking
- Working in a polluted environment where you breathe in large amounts of dust, fumes, smoke or gases
- Second hand smoke

مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)

الانسداد الرئوي المزمن هو مرض شائع يصيب الرئتين. وهناك نوعان رئيسيان من الانسداد الرئوي المزمن:



- **انتفاخ الرئة** ويتضمن استئارة السنخ أو الأكياس الهوائية الصغيرة. وبمرور الوقت تصبح الأكياس الهوائية صلبة ولا تسمح بدخول الأكسجين وخروج ثاني أكسيد الكربون من الدم.
- **الالتهاب الشعبي المزمن** ويشمل انتفاخ المسالك الهوائية الكبيرة والصغيرة وامتلائها بالمخاط. ويمكن أن يسد المخاط المسالك الهوائية ويجعل التنفس صعباً.

والعديد من الأشخاص المصابين بالانسداد الرئوي المزمن يعانون من النوعين.

ويتطور هذا المرض بمرور السنين. ويمكن أن يعمل العلاج على التخفيف من الأعراض ومنع تدهور المرض إلى حالة أسوأ.

الأسباب

تتمثل الأسباب الرئيسية لمرض الانسداد الرئوي المزمن في:

- التدخين
- العمل في بيئة ملوثة حيث تتنفس كميات كبيرة من الغبار أو العادم أو الدخان أو الغازات
- استنشاق الدخان الناتج عن المدخنين (التدخين السلبي)

Signs

The signs of COPD are:

- Ongoing cough with or without mucus
- Wheezing
- Feeling short of breath that gets worse with activity
- Chest tightness

These signs can be serious enough to affect your daily activities.

Your Care

Your doctor will do a medical exam and order tests such as:

- Pulmonary function test to see how well your lungs are working
- Chest x-ray
- CT scan
- Blood test

The damage to your lungs from COPD cannot be reversed and there is no cure. With the help of your health care team, you can manage the disease to slow its progress. To manage your COPD:

- Stay active.
- Quit smoking.
- Maintain a healthy weight.
- Eat a balanced diet.
- Drink a lot of fluids.

الأعراض

تتمثل أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن في:

- السعال المستمر مع مخاط أو بدونه
- صوت أزيز عند التنفس
- الشعور بضيق النفس الذي يزداد سوءاً مع النشاط
- ضيق الصدر

ويمكن أن تكون هذه الأعراض من الخطورة بحيث تؤثر على أنشطتك اليومية.

طرق الرعاية

يقوم الطبيب بإجراء فحص طبي وتقرير إجراء فحوص مثل:

- اختبار وظائف الرئة لمعرفة مدى جودة عمل الرئتين
- فحص الصدر بأشعة X
- التصوير الإشعاعي الطبقي
- فحص الدم

لا يمكن معالجة التلف الذي يصيب الرئتين نتيجة الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، حيث لا يوجد علاج لمثل هذه الحالات. وبمساعدة فريق العناية بالصحة، يمكنك التعامل مع المرض للإبطاء من سرعة تطوره. وللتعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن:

- كن دائماً في حالة نشاط.
- توقف عن التدخين.
- حافظ على الوزن الصحي.
- اجعل نظامك الغذائي متوازناً.
- اشرب الكثير من السوائل.

- Control stress.
- Take your medicines such as inhalers, steroids and antibiotics as ordered.
- Do home oxygen therapy if ordered.
- Attend a pulmonary rehab program to learn about COPD and exercise to improve your health.
- Get a flu shot each year and talk to your doctor about getting a pneumonia shot.
- Get treatment right away if you get a cold or other infection in your nose or lungs.

Talk to your health care team about your questions and concerns.

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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.

- تحكم في التوتر.
- استخدم طرق العناية المقررة لك مثل أجهزة الاستنشاق والاستيرويد والمضادات الحيوية حسب الإرشادات.
- قم بعمل علاج بالأكسجين في المنزل إذا تم وصفه لك.
- قم بالانضمام إلى أحد برامج إعادة التأهيل الرئوي لمعرفة اللازم عن مرض الانسداد الرئوي المزمن مع ممارسة التدريبات الرياضية كي تتحسن صحتك.
- احصل على تطعيم الأنفلونزا سنوياً وتحدث إلى طبيبك بشأن الحصول على تطعيم ضد الالتهاب الرئوي.
- احصل على العلاج على الفور إذا أصبت بنزلة برد أو عدوى أخرى في الأنف أو الرئتين.

تحدث إلى فريق العناية الصحية إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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.

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). Arabic.