

”

الانسداد الرئوي المزمن هو مرض رئوي يصيب القصبات الهوائية بالضييق والانسداد المزمن مما يؤدي الى قصور في كفاءة عمل الرئة. وتظهر أعراضه عادة ابتداء من عمر 40 سنة.

“

## ما هي أسباب الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن؟

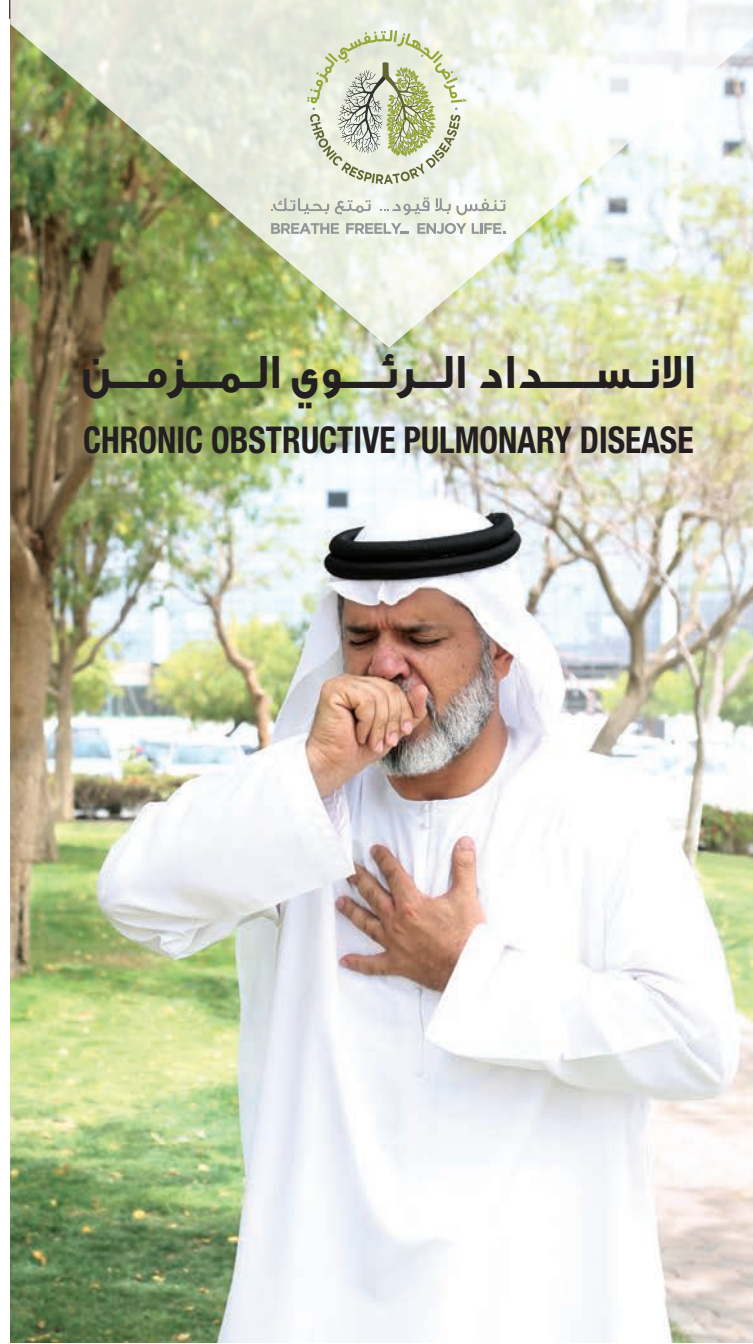
يعد تدخين التبغ بكافة أنواعه المسبب الرئيسي لمرض الانسداد الرئوي المزمن. وبشكل عام، فإنه كلما طالت مدة التدخين وازدادت كميته أي عدد السجائر المدخنة، كلما ازدادت نسبة الإصابة بالمرض. هناك عناصر أخرى تزيد من نسبة الإصابة بالمرض ومنها:

- التدخين السلبي: أي التعرض لدخان التبغ من المدخنين حولك.
- أسباب متعلقة بطبيعة العمل - مثل التعرض لغبار المصانع أو أبخرة المواد الكيميائية أو التلوث البيئي.
- الالتهابات التنفسية المتكررة في الطفولة والتي قد تكون مرتبطة بانخفاض كفاءة الرئة وزيادة المشاكل التنفسية عند الكبر.



تنفس بلا قيود... تمتع بحياتك.  
BREATHE FREELY... ENJOY LIFE.

## الانسداد الرئوي المزمن CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE



برنامج من: A Program by:



“

**Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a lung condition that causes chronic narrowing in airways. Having COPD means that the lungs don't work as well as they used to. Usually symptoms appear from the age of 40.**

”

## WHAT CAUSES COPD?

The most common cause of COPD is all types of tobacco smoking. The longer a person has smoked and the more cigarettes a day are smoked, the higher that person's risk of suffering from COPD. A person may have stopped smoking but, unfortunately, it is still possible for ex-smokers to develop COPD. Other elements that may lead to the development of COPD are:

- **Second-hand smoke; exposure to tobacco smoke from smokers surrounding you.**
- **Work-related dusts, chemicals and environmental pollutants.**
- **Childhood respiratory infections may be linked with decreased lung function and increased breathing problems in adulthood.**

800 555  اتصل على  
JUST CALL

 www.haad.ae  
    dohSocial  
 Department of Health Abu Dhabi

“

**The earlier COPD is detected, the more successfully symptoms can be reduced and worsening of the disease is slowed down.**

”

### Can COPD be prevented

- The best way to prevent COPD is not to smoke.
- Avoid exposure to second-hand smoke. Make your home smoke-free.
- Avoid exposure to chemical fumes and environmental pollutants.
- Exercise regularly to strengthen your lung muscles and improve your breathing.
- Eat healthy food to maintain a strong immune system, which reduces the risk of developing respiratory infections.
- If you smoke tobacco (cigarettes, shisha or medwakh), you should quit smoking. For help, ask your doctor to refer you to a smoking cessation clinic, or visit: [weqaya.haad.ae](http://weqaya.haad.ae)

**The best way to prevent COPD is to avoid all types of smoking.**



### What are COPD symptoms.

Symptoms of COPD usually develop slowly over several years. The main symptoms of COPD are:

- Shortness of breath, after physical effort.
- Chronic coughing with sputum occurs all day, especially in the morning.
- Whistling or humming noises occur during breathing.
- Tiredness especially with activity.

**COPD is confirmed by performing a simple spirometry test to assess the lung performance ratio and allow assessment of disease severity.**

### Can COPD be cured?

COPD cannot be cured but it can be controlled. Treatments can help stop the disease from getting worse. Some people live with COPD that stays the same for years. For other people, COPD gets worse more quickly. If they followed their doctor's advice, there is a good chance that they can slow down the worsening of the disease.

### ما هي أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن؟

إن أعراض الانسداد الرئوي عادة ما تظهر تدريجياً على مدى عدة سنوات. من أهم أعراض هذا المرض هي:

- ضيق في التنفس يلاحظ عند القيام ببذل مجهود بدني.
- سعال مصحوب ببلغم مزمن ومستمر خلال اليوم وغالباً في الصباح الباكر.
- صفير أو أزيز يخرج من الصدر عند التنفس.
- خمول أو تعب وإعياء خاصة خلال القيام بنشاط حركي.

**يتم التأكد من الإصابة بالانسداد الرئوي المزمن عن طريق جهاز قياس التنفس (سبايروميتري) والذي يستخدم لتقييم كفاءة عمل الرئة وتصنيف مدى خطورة المرض.**

### هل يمكن الشفاء من مرض الانسداد الرئوي المزمن؟

إن مرض الانسداد الرئوي المزمن لا يمكن الشفاء منه ولكن من الممكن السيطرة عليه. العلاجات لا تستطيع أن تصلح التلف ولكنها تستطيع أن تمنع تدهور الحالة. بعض الأشخاص تبقى لديهم الحالة مستقرة لسنوات عدة. وهناك أشخاص تتدهور حالتهم بشكل سريع. إذا تم اتباع نصائح الطبيب فسوف يكون لديهم فرصة لإيقاف تدهور الحالة.



”

**إن الاكتشاف المبكر لمرض الانسداد الرئوي المزمن يزيد من فرص النجاح للتقليل من أعراضه والسيطرة على تدهور الحالة.**

“

### كيف يمكن الوقاية من مرض الانسداد الرئوي المزمن؟

- أفضل شيء ممكن فعله لتجنب المرض هو عدم تدخين التبغ.
- تجنب التدخين السلبي، واجعل منزلك خالياً من التدخين.
- تجنب التعرض للمواد الكيميائية أو التلوث البيئي.
- ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام لتقوية عضلات الرئة وتحسين عملية التنفس.
- تناول الأطعمة الصحية لتقوية مناعة الجسم، وتقليل الإصابة بالالتهابات التنفسية.
- إذا كنت تدخن التبغ بكافة أنواعه: (السجائر أو الشيشة أو المدواخ)، فلابد من الإقلاع عن التبغ. للمساعدة على الإقلاع اطلب من طبيبك تحويلك الى عيادة الإقلاع عن التدخين. أو قم بزيارة: [weqaya.haad.ae](http://weqaya.haad.ae)

**أفضل وسيلة لتجنب الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن هي الابتعاد التدخين بكافة أنواعه.**