

أمراض الإنسداد الرئوي المزمن

Chronic obstructive pulmonary disease(COPD)



تأليف

الأستاذ الدكتور عبدالله بن عبدالرحمن الشميمري

عضو الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر – استشاري الصدرية والعناية المركزة
جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية بالرياض

مارس ٢٠١٩

السيرة الذاتية



عن المؤلف:

البروفيسور د. عبدالله بن عبدالرحمن الشميمري

من مواليد مكة المكرمة

التحصيل العلمي:

الشهادة الثانوية: مدرسة مكة الثانوية

الشهادة الجامعية: جامعة الملك عبدالعزيز بجدة

الدراسات العليا: جامعة ميقيل في مونتريال ، كيبك ، كندا

الوظيفة الحالية: المدير التنفيذي لمركز تعزيز صحة المجتمع

بجامعة الملك سعود بن عبدالعزيز الصحية بالحرس الوطني

أستاذ بجامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية

بالحرس الوطني

المؤهلات العلمية:

الزمالة الأوربية في تخصص العناية الحرجة 1999م

البورد الأمريكي في الباطنية 1991م

البورد الأمريكي تخصص صدرية 1992م

زمالة الكلية الملكية للأطباء والجراحين في الأمراض الباطنية 1992م

زمالة الكلية الملكية للأطباء والجراحين في الأمراض الصدرية 1993م

جامعة ميقيل في مونتريال ، كيبك ، كندا

بكالوريوس طب وجراحة ، جامعة الملك عبدالعزيز بجدة 1404هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ح) الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر ، ١٤٤٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشميمري ، عبدالله بن عبدالرحمن
أمراض الإنسداد الرئوي المزمن. / عبدالله بن عبدالرحمن
الشميمري -. الرياض ، ١٤٤٠ هـ

٦٩ ص ؛ A5 سم

ردمك: ٣-٤-٩٠٧٨٠-٦٠٣-٩٧٨

١- الرنتان - امراض - ٢- الثقافة الصحية أ.العنوان

١٤٤٠/٩٤٩٦

ديوي ٦١٦,٢٤

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٩٤٩٦

ردمك: ٣-٤-٩٠٧٨٠-٦٠٣-٩٧٨

أمراض الانسداد الرئوي المزمن

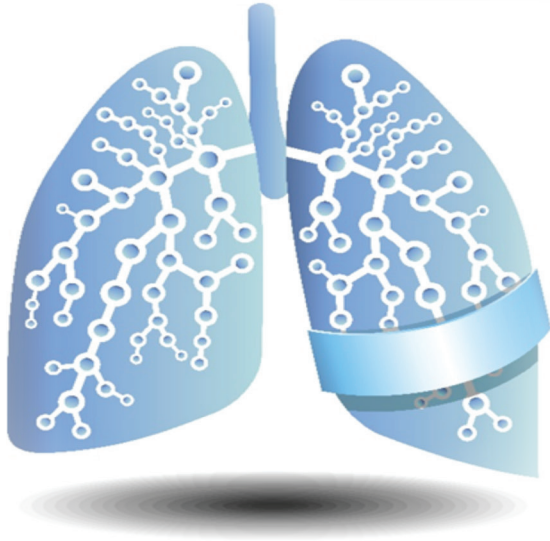
(Chronic obstructive pulmonary disease (COPD

تأليف

الأستاذ الدكتور عبدالله بن عبدالرحمن الشميمري

الفهرس:

- الفصل الأول : نبذة مختصرة عن أمراض الانسداد الرئوي المزمن.....8
- الفصل الثاني : أهمية العائلة و الأصدقاء في مكافحة مرض الانسداد
الرئوي المزمن.....13
- الفصل الثالث : أهمية العلاج بالأوكسجين.....19
- الفصل الرابع : أهمية التمارين إن كنت تعاني من مرض الانسداد الرئوي
المزمن.....25
- الفصل الخامس : أهمية منتديات مرض الانسداد الرئوي المزمن.....32
- الفصل السادس : أهمية نصائح الطبيب و أوامره.....37
- الفصل السابع : طرق ووسائل بديلة في علاج مرض الانسداد الرئوي
المزمن 41
- الفصل الثامن : وسائل الحركة.....45
- الفصل التاسع : أعط دفعة قوية لمعنوياتك و عواطفك.....51
- الفصل العاشر : التعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن لعيش حياة
جيدة.....57
- الفصل الحادي عشر : عدم وجود مرحلة نهائية لمرض الانسداد الرئوي
المزمن: هل هي خرافة؟.....63



مقدمة

كلمة رئيس الجمعية السعودية
لطب و جراحة الصدر

كلمة رئيس الجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر

أحبتى القراء :

أود بدايةً أن أشكر إخوتي الأعضاء في مجلس الإدارة الذين منحوني ثقتهم باختيارى رئيساً للمجلس سائلاً المولى العلي القدير أن أكون عند حسن ظنهم بي وأن يوفقنا جميعاً لخدمة هذا الصرح والشكر موصول للرجال الأوائل المؤسسين لهذه الجمعية.

و كما تعلمون فإن الجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر تهدف إلى خدمة طب و جراحة الصدر و جميع المتخصصين فيه ، والعناية بالتخصص تحقيقاً ودراسةً ونشراً ورصداً، والسعي لتسهيل النشر العلمي للمستجدات الحديثة في طب و جراحة الصدر وتقديمه لمنسوبيها و من يعمل في هذا المجال العلمي الدقيق وفق المقاييس العالمية المبنية على الأدلة و البراهين ، والاهتمام بتطوير الأداء العلمي والمهني لأعضاء الجمعية، وهي تسعى إلى تحقيق ذلك وفق إمكاناتها.

وقد بدأت بتحقيق الأهداف المرسومة للجمعية شيئاً فشيئاً وتمّ القيام بعدد من المناشط، وإنجاز عدد من الأعمال تتمثل في الانتظام على إقامة المؤتمر السنوي الكبير لجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر وعقد عدد من الندوات والمحاضرات واللقاءات العلمية، وإصدار مجلة الجمعية التي لقيت صدى كبيراً عند الباحثين والمتخصصين والمهتمين. وكذلك إصدار مجلة إعلامية شهرية باللغة العربية عنوانها (التنفس) وهي مجلة ثقافية توعوية .

و من خلال هذا الكتاب تدشن الجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر انتاجها من الكتب التوعوية باللغة العربية عن أكثر

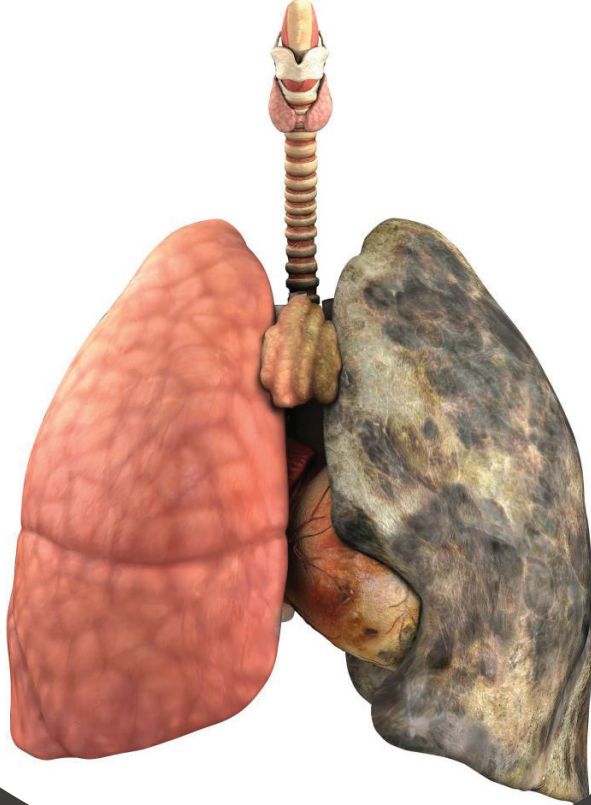
كلمة رئيس الجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر

أمراض الرئة انتشارا في المجتمعات النامية و المتقدمة (أمراض الانسداد الرئوي المزمن) والذي يخاطب المرضى و عائلاتهم بأسلوب سهل و بسيط وشرح ميسر لطرق و وسائل التعايش و التكيف مع هذا المرض ، والذي أثق في كونه حلقة من حلقات تعزيز التواصل مع أفراد المجتمع و خدمتهم.

أ.د. عصام بن حمد الحمد







الفصل الأول :

أمراض الانسداد الرئوي المزمن

أمراض الانسداد الرئوي المزمن

أمراض الانسداد الرئوي المزمن هي مجموعة من أمراض الرئة والتي تنتج عن ضيق في مجاري النفس في الرئتين بشكل مزمن وتتميز بالسعال وتكاثر البلغم وضيق في التنفس. ومن بين أكثر هذه الأمراض انتشارا نذكر على الخصوص :

| أمراض الانسداد الرئوي المزمن | |
|---------------------------------------|------------------------|
| Chronic obstructive pulmonary disease | |
| النفخ الرئوي | الالتهاب الشعبي المزمن |
| emphysema | الساد |
| | chronic bronchitis |

فالتهاب الشعبي المزمن الساد يتميز بالسعال المزمن وتكاثر البلغم وخاصة عند الاستيقاظ من النوم في ساعات الصباح الأولى و سبب الإصابة به التدخين والتعرض للملوثات والأبخرة في الهواء والنفخ الرئوي والذي يتميز بصعوبة الزفير . و ينتج الانسداد غالبا عن التدخين، وأيضا الغبار والأبخرة والغازات وملوثات الهواء يمكنها أن تسبب انسداد الشعب وهناك حالات قليلة تكون وراثية ولكنها نادرة . ومن المتعارف عليه طبيا أن الانسداد الشعبي المزمن لا يمكن علاجه غير أنه يمكن للأدوية أن تلطف من أعراض المرض وتقلل من نوبات السعال الحادة وأن تحد من تفاقم المرض بالإضافة إلى تحسين قدرة تحمل الجسم والوقاية من حالات عودة المرض والمضاعفات وبالتالي تحسين جودة الحياة ومدى عمر المريض.

أمراض الانسداد الرئوي المزمن

النفخ الرئوي

يعتبر النفخ الرئوي شكلا من أشكال المرض الرئوي الساد المزمن والذي يسبب في انتفاخ الأسناخ (الحويصلات الهوائية) مما يؤدي إلى توسعها بشكل كبير وبالتالي إلى تدميرها بشكل لا يمكن فيه إعادة إصلاحها. حيث تنفصل جدران الأسناخ بمادة أنزيمية تؤدي إلى تكون حويصلات هوائية كبيرة يتراكم داخلها الهواء. وفي هذه الحالة وعلى الرغم من تواجد الهواء في الرئة فإن المريض يعاني من أزمة تنفسية. فالجسم لم يعد يتزود بالقدر الكافي من الأكسجين وقد تتعرض أعضاؤه إلى الأضرار. ويعتبر التدخين من الأسباب الرئيسية للنفخ الرئوي. والعوامل الأخرى المسببة للخطر هو الهواء الملوث داخل الغرق والمحمل بالعناصر المضرة، و مواقع الحريق المفتوحة، واستنشاق الغازات والدخان الناتج عن احتراق الحطب والتعرض للغبار في أماكن العمل ومن المحتمل أن تكون العوامل الوراثية مسؤولة أيضا على الإصابة بمرض النفخ الرئوي وكذا التهابات المسالك التنفسية. ويمكن تشخيص النفخ الرئوي عن طريق اختبار وظائف الرئة وتحليل غازات الدم وأيضا عن طريق الوسائل التصويرية مثل الأشعة. وبالإضافة إلى التوقف الضروري عن التدخين أو تجنب المواد المسببة للمرض يساعد العلاج الجراحي لتصغير الرئة وخاصة استئصال الأكياس الهوائية الكبيرة في الرئة، وربما يتطلب الأمر زراعة الرئة في الحالات الشديدة.



الفصل الثاني :

أهمية العائلة و الأصدقاء في مكافحة
مرض الانسداد الرئوي المزمن

أهمية العائلة و الأصدقاء في مكافحة مرض الانسداد الرئوي المزمن

إنّ مرض الانسداد الرئوي المزمن هو حالة صحية متطورة، فإذا تم تشخيص هذا المرض لديك، فبالتأكيد ستكون أنت حتما الشخص الأفضل للحديث حول هذا الموضوع. قد تمرّ بمختلف ردود الفعل الانفعالية مثل الغضب و الإحساس بالذنب و الخوف. لكن كونك مريضا أمر مهم في مثل هذه الظروف، و التي لا تعني بالضرورة أنها النهاية لأنّ هناك الكثير من الأشياء لتتطلّع إليها.

إنّ العلاجات في هذه الفترة من حياتك أكثر أهمية من الأدوية، و لهذا من المهمّ أن تحصل على دعم و رعاية أصدقائك و عائلتك. و من أجل هذا، من مسؤوليتك أن تعلمهم بشأن إصابتك بهذا المرض، إذ يمكن لكلماتهم الداعمة و المشجعة أن تكون أكثر فعالية من الأدوية.

قد تعاني من بعض الأعراض و المشاكل الصحية مثل صعوبة أو ضيق في التنفس، السعال المزمن، و تعاني من التعب، يمكن للأدوية التي توصف لعلاج هذه الحالات أن تكون مصحوبة بأعراض جانبية مثل التأثير على النوم، و لهذا يتطلّب كل هذا العناية و التغذية و الاهتمام التام من طرف العائلة و الأصدقاء.

أهمية العائلة و الأصدقاء في مكافحة
مرض الانسداد الرئوي المزمن



أهمية العائلة و الأصدقاء في مكافحة مرض الانسداد الرئوي المزمن

إذا، يجب عليك تبليغ هذه الأخبار الصحية و الحديث مع أصدقائك وعائلتك في الحين و دون أي تأخير. استعن بطبيبك الذي يمكنه أن يطلعهم على حالتك بشكل أفضل، بهذه الطريقة سيحصلون على نظرة محترفة عن حالتك. طبيبك هو بالتأكيد أفضل شخص يمكن أن يرشدك والأشخاص المقربين منك في رحلتك هذه. سيقدّم لك كل النصائح اللازمة للتغلب على مرضك. بهذه الطريقة سيكون هناك وعي بهذا المرض لدى الجميع. إنّ افضل وقت لتطلع عائلتك و أصدقائك بمرضك هو في بداية الأمر أو في المراحل الأولى للمرض، في هذه الحالة سيكون بمقدورهم أن يكونوا معك و أن يعتنوا بك قبل أن يتحول المرض أو يتقدّم إلى مراحل أكثر شدة. إن دعم الأصدقاء و العائلة في هذا المرض يعطي دعما معنويا كبيرا لك و ستكون اكثر من متحفّز للتعامل مع حالتك المرضية.

إنّ سبب إخبارك لأحبائك هو في كونهم يمكنهم مساعدتك في الحالات الطارئة. يمكنهم أن يكونوا حذرين و أن يأخذوا احتياطات السلامة معك. إذا كانت أمك أو زوجتك تعلم بشأن الأشياء التي تتوجب عليك أو التي لا تتوجب عليك، سوف لن تترك وحدك. سيكون أصدقائك دائما معك لرفع معنوياتك و مساعدتك في تضادي القلق و الكآبة، إذ يمكن لهذا المرض أن يؤدي بأصدقائك إلى تبني نمط حياة صحي. ستكون مثالا لهم في تخليهم عن عاداتهم السيئة مثل التدخين إذا كان هو سبب إصابتك و تطور مرض الانسداد الرئوي المزمن. لهذا فإنّ إبلاغ المقربين منك بأخبارك الصحية هو ضرورة بالغة.



الفصل الثالث :

أهمية العلاج بالأوكسجين

أهمية العلاج بالأوكسجين

إنّ مرض الانسداد الرئوي المزمن هو انسداد الشَّعب الهوائية بسبب التهاب القصبات المزمن وانتفاخ الرئة. يمكن تشخيص هذا المرض إذا كنت تدخّن السجائر عند بدء السعال أو صعوبة التنفس. إذا كان الأمر شديداً، سيكون عليك أن تخضع للعلاج واستعمال العلاج بالأوكسجين أو حتى جلسة لإعادة التأهيل.

إن العلاج باستعمال الأوكسجين هو إحدى أفضل الطرق لمقاومة مرض الانسداد الرئوي المزمن، وهو مفيد لأنّه يساعد على زيادة معدلات الأوكسجين و تدفقه في الأوعية الدموية و الرئتين. يسبب مرض الانسداد الرئوي المزمن انخفاضا في معدلات الأوكسجين في الدّم، ولهذا فإنّ رفع نسبته يقدّم لك تنفساً أفضل و يطيل في عمرك. من خلال العلاج بالأوكسجين، يحصل الجسم على الأوكسجين من خلال:

* الأسطوانات



أهمية العلاج بالأوكسجين

* مولدات الأكسجين



* أجهزة الأكسجين السائل



أهمية العلاج بالأوكسجين

يمكنك الحصول على العلاج بالأوكسجين في أي مكان يوميا، سواء في المستشفى أو حتى في بيتك بسبب كون الأنظمة المرتبطة بهذا الأمر محمولة في الغالب.

إذا كنت تتلقى العلاج بالأوكسجين على المدى الطويل، فإن حياتك ستستقر وتحسن أفضل من ذي قبل. ستعيش أطول رغم تعاملك مع هذا المرض كما ستزيد من مستوى الأوكسجين في جسمك. يمكنك أن تختبر تغيرات في جسمك أثناء العلاج مثل زيادة الطاقة ونقص في مشاكل التنفس.

عند تشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن عادة ما يكون مستوى الأوكسجين في الأوعية الدموية أقل من المعتاد، ولهذا فإن العلاج بالأوكسجين من شأنه أن يرفع من نسبته لدرجة يبطيء معها أو يمنع أمراض القلب. عند الشعور بضيق في التنفس بشكل سريع و متزايد والذي يسمى أيضا بتفاقم المرض، يجب أن يقدم لك الأوكسجين. يُمكنك استعمال هذا العلاج في البيت عند الشعور بنقص في الأوكسجين في الدم وهذا قد يكون لفترة طويلة. إذا كان العلاج لمدة طويلة، قم باستعماله لمدة ١٥ ساعة كحد أدنى دون أي انقطاعات. إذا كان استعماله بطريقة منتظمة، فإن هذا من شأنه تقليل خطر الوفاة بسبب نقص الأوكسجين. يمكنك أن تقوم بهذا العلاج لمدة ٢٤ ساعة إذا كنت ترغب الاستفادة أكثر، ولكن قبل استعمال هذا العلاج، من الأفضل القيام باختبار غازات الدم.

أهمية العلاج بالأوكسجين

أثبتت الدراسات و الأبحاث أن استعمال العلاج بالأوكسجين في البيت لمدة ١٥ ساعة على الأقل يساعد في تحسين حياة الإنسان خاصة من يعاني من مرض الانسداد الرئوي المزمن الحاد. بمجرد البدء باستخدام الأوكسجين ، ستحس بتحسّن في كثير من المشاكل مثل الذّاكرة و الارتباك وغيرها. يمكن لهذا العلاج أن يحسّن من وظائف الرئتين أيضا. علما بأنه لا توجد أيّة مشاكل أو مخاطر من العلاج بالأوكسجين إذا قمت باتباع كل النصائح و الإرشادات التي يزودك بها الطّبيب، لكن تذكر أنّ الأوكسجين من شأنه أن يسبب مخاطر متعلّقة بالحريق، و لهذا عليك باتباع اجراءات السّلامة و تجنّب استعماله بجانب الأشياء السريعة الاشتعال أو التي لها نيران أو شعلة مثل استخدام البخور . والأكثر أهمية من كل هذا إذا كنت تخضع لهذا العلاج هو أن تتوقف عن التدخين.



الفصل الرابع :

أهمية التمارين إن كنت تعاني من مرض

الانسداد الرئوي المزمن

أهمية التمارين إن كنت تعاني من مرض الانسداد الرئوي المزمن

إنّ الجسم السليم في العقل السليم، والرياضة هي جزء من طرق الحصول على عقل و جسم سليم. لهذا يجب اتباع أنظمة إعادة التأهيل لمقاومة الأمراض المزمنة، و التمارين و النشاطات الرياضية. بالنسبة لمرض الرئة التي تماثل مرض الانسداد الرئوي المزمن في الشدة، فإنّ قصر التنفس و ضيقه بسبب ممارسة التمارين هو خرافة، هذه التمارين من أنجع النشاطات لمقاومة هذا المرض. إنّ النظام على التمارين باستمرار يساعد على الشفاء من ضيق التنفس، و يساعد العضلات و القلب على التحسّن. إنّ أهمية التمارين يحسّ بها كل مرضى الانسداد الرئوي المزمن لأنها تساعد على:

1. تقوية و زيادة تحمّل العضلات
 2. زيادة مستوى الطّاقة
 3. زيادة قدرة تحمّل الرئة و القلب
 4. زيادة و تحسين مناعة الجسم لمقاومة الأمراض
 5. تساعد على الاسترخاء
 6. تساعد على النوم السليم
 7. تزيد من كثافة العظام
- بالإضافة إلى ما ذكر، تساعد التمارين الرياضية على ما يلي:
1. تقليل العوامل التي تسبب أمراض القلب
 2. تساعد على القضاء على ضيق التنفس
 3. تقلل ضغط الدّم
 4. تقلل من الآثار الجانبية للأدوية

أهمية التمارين إن كنت تعاني من مرض الانسداد الرئوي المزمن

5. تقلل من مستوى السكر في الدم

6. تساعد في القضاء على الكآبة

قبل البدء في التمارين، يجب استشارة الطبيب و أخذ نصائحه حول الطريقة المناسبة للتمرين. سيساعدك الطبيب حتما في وضع نظام تمرين خاص بك يتناسب مع المتطلبات الجسدية والقدرة على التحمل. قد يتوجب عليك أيضا أن تخضع لبرنامج متعلق بإعادة التأهيل القلبي-الرئوي. يساعد هذا البرنامج على استعادة صحتك و يحسن من حالتك مع عناصر التغذية و التمرين.

يشمل هذا البرنامج تمارين التمديد من أجل زيادة مرونة عضلاتك و قوتها و قدرتها على التحمل. قبل القيام بالتمارين يجب القيام بتمارين التمديد كتمارين إحماء لعضلاتك. هذا الأمر مهم جدًا لأن من خلالها يمكنك تطوير قوة جسمك التي تحتاجها للقيام بالتمارين و المهام اليومية بانتظام.

إن برامج التمارين مهمة جدًا لكل المرضى بالانسداد الرئوي المزمن، كما أن كثافتها هي الأمر الأكثر حيوية في ذلك. إن التدريب عالي الكثافة جيد لوظائف العضلات الطرفية و كذا التكيف مع التنفس. يمكنك محاولة ركوب الدراجات أو المشي كجزء من التمرين المنتظم.

أهمية التمارين إن كنت تعاني من مرض
الانسداد الرئوي المزمن



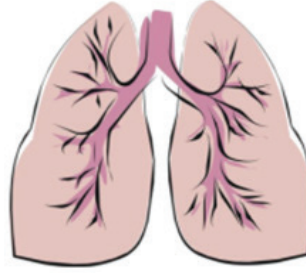
أهمية التمارين إن كنت تعاني من مرض الانسداد الرئوي المزمن

في رأيي أنّ وضع هدف محدّد قبل الشروع في نظام التمرين هو ضرورة و لهذا يجب عليك أن تعمل من أجل تحقيق هذا الهدف . من المهمّ كتابة هذه الأهداف و أن تحفظها جيدا . بهذه الطريقة يمكنك أن تفوز و أن تحقّق إنجازات أيضا . بما أنّه تم تشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك، فإنّ الأوكسجين أمر حيوي جدّا بالنسبة لك و لهذا أنت تحتاجه عند التمرين . قم باستشارة طبيبك حول العلاج بالأوكسجين قبل القيام بالتمارين . تجنّب القيام بالتمارين إذا كنت تحس بضيق في التنفس، أو كنت لا تحس بالراحة أو كنت تحس بالضغط، أو بحرقة أو ثقل في صدرك، أو إذا أحسست بآلام في العنق أو الذراعين أو الفك أو الظهر أو الكتفين على غير العادة . و إذا كنت تحس بأن قلبك في تسارع، و زيادة في النبض أو أحسست بالدوار أو التعب أو بآلام المفاصل، يجب عليك إيقاف التمرين . قم دائما بأخذ نصيحة طبيبك أو معالجك قبل البدء في التمارين حتى يكون المردود و الفائدة من التمارين كبيرين .



COPD

In the past, there was disagreement on whether the term COPD covers only chronic bronchitis – emphysema or should also encompass other obstructive conditions like asthma or bronchiectasis (1,2). However, the most recent publications recognize COPD only in association with chronic bronchitis – emphysema (3,4,5). Some cases of COPD develop airways obstruction without having ever suffered from the chronic sputum production of chronic bronchitis (6).



1 2

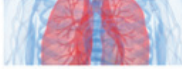
DEFINITION OF EMPHYSEMA

Emphysema is defined as permanent destructive enlargement of airspaces distal to the terminal bronchioles without obvious fibrosis (10).



RISK FACTORS

Cigarette smoking is by far the greatest risk factor for COPD. The disease has also been attributed to occupational exposure to dust (organic or inorganic), and heavy outdoor pollution.



EPIDEMIOLOGY

The WHO has estimated the worldwide prevalence of COPD in 1990 to be 9.34/1000 in men and 7.33/1000 in women in all ages, and that it must be considerably higher in older age groups.

COPD



DIAGNOSIS

Studies in many countries have shown that COPD is under- or misdiagnosed with many cases labeled as asthma (11). There are no conclusive signs or tests that could unequivocally diagnose COPD. However, the following features favour the diagnosis.



الفصل الخامس :

أهمية منتديات مرض

الانسداد الرئوي المزمن

أهمية منتديات مرض الانسداد الرئوي المزمن

من المعلوم أنّ مرض الانسداد الرئوي المزمن هو حالة مرضية تحدث تدريجياً و يصبح من الصعب على المرضى التنفس بسهولة. يتوجب على المصابين بهذا المرض أن يتوقفوا عن الكثير من النشاطات الممتعة بسبب مشاكل بالتنفس المتعلقة به. كما يصبح المصاب به سريع الغضب كثيراً و قلقاً معظم الأحيان.

و تعتبر الأدوية و العقاقير جزءاً من عملية التعافي من المرض، و لكن رغم هذا تبقى العناية و الدعم أمران ضروريان جداً. تعتبر مواقع و منتديات المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن من أهم طرق الحصول على الدعم إذ يمكنك استعمال الكثير من المنتديات الإلكترونية للتعبير عن نفسك و أحاسيسك و لتخرج الكآبة من نفسك و تشارك فيها أمورك الخاصة. هذه المنتديات هي أفضل الأماكن للتعلّم و الفهم و لقاء الأفراد الذين يهتمون بحالتك فعلياً. تضمّ منتديات المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن الجميع من مرضى و أطباء و مقدّمي الرعاية و غيرهم. تم إنشاء هذه المنتديات لتقدّم لك كل ما يتعلّق بمرض الانسداد الرئوي المزمن و حالاته. يمكنك من خلالها أن تستمع و تقرّ لمشاكل الآخرين و كيف تأثرت حياتهم بهذا المرض. يمكن للمعلومات الصحيحة أن تساهم في تحسّن صحة المريض، كما يمكنك من خلال هذه المنتديات التعرف و الحديث عن عديد من المواضيع المتعلقة بهذا المرض مثل اكتشاف هذا المرض و تأثيره و نتائجه و غيرها، كما تحتوي على أطباء يقدّمون لك المعلومات الضرورية و التي قد تساعدك أكثر. يتوجب عليك أن تتعرف أكثر على الطرق السهلة لتجنبه و التعامل مع أعراضه الجانبية مثل القلق و كيفية التخلص منه. كل هذا يمكن مناقشته في هذه المنتديات.

أهمية منتديات مرض الانسداد الرئوي المزمن



بعض أفضل منتديات مرض الانسداد الرئوي المزمن يتشاركها ويقصدها بعض افضل خبراء الطب في العالم والذين من خلالهم يمكنك الحصول على كل المعلومات الضرورية المتعلقة بحالتك المرضية. كما تتوفر المنتديات على وسائل عملية وفعالة تخص هذا المرض والتي يمكنك تطبيقها للحصول على التغيير المنشود في حياتك الصحية. يقال أن التعرف على تجارب الآخرين و التعلم منها يساعد على التعامل مع هذا المرض جيدا، لهذا ستجد من خلال هذه المنتديات الكثير من الأعضاء الذين يتحدثون حول تجاربهم الخاصة والتي من خلالها يمكنك الحصول على التشجيع والرغبة في مقاومة مرض الانسداد الرئوي المزمن.

أهمية منتديات مرض الانسداد الرئوي المزمن

تتشارك منتديات مرض الانسداد الرئوي المزمن بعض الأوقات الممتعة مثل النكت المتعلقة بالصحة وغيرها. هذه عوامل إيجابية تساعد على التعامل مع المرض، كما يمكن لأي تساؤلات أو شكوك أن تجد جوابها الشافي في هذه المنتديات. من خلال هذه المنتديات يمكنك أن تكون مستقلا وهي افضل طريقة للتعرف على الأشخاص الآخرين المصابين بالمرض وكذا الأطباء والمختصين به، كما يمكنك أن تكون صداقات معهم. إذن، تعتبر منتديات مرض الانسداد الرئوي المزمن أفضل مكان يمكنك أن تشترك فيه.

أهمية منتديات مرض الانسداد
الرئوي المزمن



الفصل السادس :

أهمية نصائح الطبيب و أوامره

أهمية نصائح الطبيب و أوامره

إنَّ أي مرض أو حالة صحية ستسوء وتتنوّر إذا لم تلق الرعاية اللازمة. كما أنّ المعاناة من مرض الانسداد الرئوي المزمن قد لا يتم اكتشافها باعتبار أنّ أعراضه غير واضحة حتى تكتمل تماما. ولهذا يجب عليك أن تستشير طبيبك و أن تتبع توصياته فيما يخص الكثير من الاختبارات حتى يكون باستطاعتك معرفة المرض و تشخيصه. قياس التنفس هو واحد من بين هذه الاختبارات التي ينصح بها الأطباء إذا كنت مدخّنا أو إذا كان لديك تهيج في الرئة لمدة طويلة. سيكون بمقدور طبيبك من خلال هذا الاختبار أن يقيس و يحدّد وظائف رئتيك. يسمى هذا الاختبار اختبار وظائف الرئة.

من شأن اتباع نصائح الطبيب أن يمكنك من التعرف جيّدا على مرض الانسداد الرئوي المزمن الذي يحدث لدى الأفراد فوق سن الأربعين خاصة من لديهم تاريخ مع التدخين. فإذا كنت مدخّنا أو تعرّضت لمختلف الملوثات الهوائية مثلا، فإنّ نسبة الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن تكون عالية لديك.

يمكن لطبيبك أن يساعدك من خلال تزويدك بالأعراض و العلامات التي تدل على هذا المرض. فإذا كنت تعاني من السعال المزمن دون صفير أو بلغم أو ضيق في الصدر أو كان لديك ضيق في التنفس بمعدل مرتفع، فيجب عليك زيارة الطبيب الذي يمكن أن ينصحك بالخضوع لاختبار قياس التنفس إذا تمت ملاحظة أي نوع من أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن. من خلال هذا الاختبار يمكن للطبيب أن يكتشف الحالة قبل أن تظهر أعراض المرض. سيتوجب عليك أن تنفخ في خرطوم يكون متصلا بجهاز قياس التنفس. هذا الجهاز حساس جدّا لدرجة يستطيع

أهمية نصائح الطبيب و أوامره

أخذ القياسات و اكتشاف المرض حتى قبل تطوّر الأعراض . سيكون بمقدور طبيبك أن يعرف مدى شدة المرض و تحديد المرحلة التي أنت فيها و هي على أربعة أشكال:

- في حالة الخطر
- خفيف
- متوسط
- حادّ

لماذا يعتبر رأي الطبيب مهما؟ الجواب بسيط جدًا. إذا يجب عليك اتباع نصائح و إرشادات الطبيب و الخضوع للعلاج، حتى لا تسوء حالتك و يشتد مرضك مما يزيد من المخاطر دون العلاج أو الأدوية. ما إن يقوم الطبيب بتشخيص حالتك المرضية، سيكون بمقدوره أن يقدم لك العلاج أو الأدوية المناسبة و بهذا يساعدك على التحكم في أعراض المرض و تجنب تطوره.

من اجل هذا، حاول أن تكون منفتحاً على الطبيب لأنّه الشخص الوحيد الأفضل الذي يمكنه تزويدك بالتفاصيل المهمة و المعلومات ومخطّط العلاج. و سيكون بمقدوره أن يرشدك نحو طريق الشفاء والتحسن بإذن الله.



الفصل السابع :

طرق ووسائل بديلة في علاج مرض

الانسداد الرئوي المزمن

طرق ووسائل بديلة في علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن

إن نسبة المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن في تزايد مستمر، إذ تبلغ حوالي ١١٪ في كل مجتمع. يمكن استعمال الطرق التقليدية في العلاج مثل أجهزة الاستنشاق والأشكال الأخرى من الأدوية رغم أنها لا تشفي من المرض وهناك من ليس لديهم استجابة نحوها. ولذلك قد يلجأ بعض المرضى إلى طرق بديلة للعلاج .

إن الطرق البديلة الأخرى هي عبر الوقاية والحذر، قم بالتقليل من الغبار و من حضور كل مسببات الحساسية المحيطة بك. حاول أن تبقي محيطك نظيفا دائما، و افضل طريقة للقضاء على ملوثات الهواء هي من خلال تجنّب التدخين، فهو أسوأ شكل من أشكال التلوث والحساسية.



طرق ووسائل بديلة في علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن

قم بالتنفس بعمق، واتبع تقنيات اليوغا و طرقها، فاليوغا هي أقدم و افضل شكل من أشكال التمارين التي تساعد في التقليل من كل أنواع الأمراض و العلل. لهذا فإن اليوغا و وضعياتها المختلفة تساعد على تنظيم تنفسك و تتحكم به، و هي بهذا أفضل الطرق التقليدية و البديلة في علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن. حاول التنفس ببطء و انتعاش، و قم بالمشي في الأماكن الخالية من الدخان و غير الملوثة، و حاول أن تجلس في الطبيعة قدر الإمكان. بهذه الطريقة يمكنك أن تحصل على الأكسجين الطبيعي الأكثر نقاء. قم باتباع هذه النصائح و ستحس بالتحسن في صحّتك.



الفصل الثامن :
وسائل الحركة

إنّ مرض الانسداد الرئوي المزمن يؤثر على حركتنا و نشاطاتنا و هو بهذا يغيّر من نمط حياتنا إلى حدّ بعيد، لكن هذا لا يجب أن يمنعنا من القيام بحياتنا اليومية. هناك الكثيرون ممن لا يستطيعون الحركة و خاصة كبار السن المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن. لهؤلاء المرضى وسائل مثل الدراجات و الكراسي المتحرّكة و التي تساعدهم على الحركة في المحيط. و هناك بعض الكراسي التي تحمل مع المريض الذي يستطيع المشي و الذي يمكنه استعماله في حالة التعب من المشي و انقطاع التنفس بالجلوس عليه، هذه الوسائل يمكن أن توضع في السيارة طالما أن وزنها صغير و يمكن الاستفادة منها في أي وقت.

إذا ما تم تشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك، يجب عليك أن تكون نشيطا و أن تحاول المحافظة على نشاطك قدر الإمكان حتى تبقى عضلاتك قويّة و حتى تستعمل أقل كمية من الأكسجين. لهذا فإن وسائل الحركة الخاصة بمرضى الانسداد الرئوي المزمن يمكنها أن تساعد المرضى على الحركة و عيش حياة نشيطة جدّا.

إنّ الكراسي المتحرّكة و خاصة التي تحتوي على محرّك هي الأفضل في مثل هذه الحالات بسبب وجود خلل في قدرة الفرد في القيام بتحريك الكرسي المتحرك يدويا. فإذا كان لديك الأكسجين يمكنك أن تطلب واحدا مع وحدة لحمل الأوكسجين. في مثل هذه الحالات، حيث يجب عليك استعمال الكراسي المتحرّكة، قم باختيار الأوكسجين السائل المحمول و المتوفر في وسائل محمولة خفيفة. قم بالاتصال بشركات التزويد بالوسائل الطّبية من أجل مختلف الوسائل حتى في تزودك بالأوكسجين.



معظم هذه الأجهزة متوفرة اليوم بخصائص و خيارات متنوعة. لذا قبل شرائك لها قم بالبحث و الدراسة عنها، فإذا كنت ترغب في القيام بجولات قصيرة، قم باستعمال مشاية بينما للمسافات الطويلة قم باستعمال الكراسي المتحركة. لا يمكن استعمال الدراجات داخل البيوت على عكس الوسائل الأخرى.

لكن يجب على المريض أن لا يقوم بأخذ هذه الوسائل عند المرور بتجربة مرض الانسداد الرئوي المزمن كعذر، بل يجب أن يكون أكثر

نشاطا من ذي قبل و أن يتبع نمط حياة صحي. إن الاستسلام و استعمال الكراسي المتحركة أو الدراجات أو غيرها لا يساعد في الحالة المرضية، بل يزيد منها سوءا. في هذه الفترة يجب عليك أن تكون قويا تحدوك الإرادة أكثر من ذي قبل.



إن المشي كثيرا هو جزء من التمرين، و لهذا يجب على مرضى الانسداد الرئوي المزمن المشي ليكونوا دائما في لياقة جيدة و كي يحافظوا على تنفسهم جيّدا. لا يجب استعمال وسائل الحركة إلا في حال انقطاع التنفس و عدا ذلك، قم بالتخلص منها. هذا الأمر ضروري أكثر خاصة بالنسبة للشباب و يمكن أن يكون مساعدا أيضا لكبار السن، و لكن إذا كنت شابا و لديك الطاقة الكافية تجنّب استعمال وسائل الحركة، فهي في الأصل وجدت لكبار السن الذين يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن بصورة مزمنة.



الفصل التاسع :

التعامل مع مرض الانسداد الرئوي

المزمن لعيش حياة جيدة

التعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن لعيش حياة جيدة

إن تشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك قد يسبب لك الكثير من الإحباط و القلق و الكآبة، لكن يجب أن تواصل حياتك. و من أجل هذا، يجب اتباع استراتيجيات و طرق لتحسين النوم و القدرات الجنسية و الحركية لديك. ليس سهلاً العيش مع المرض و هو يشتد بسبب فقدان التنفس الذي قد تختبره، لهذا يجب عليك في وقت ما أن تتوقف عن بعض النشاطات التي تستمتع بها. لست أنت فقط المعني بهذا بل حتى الأصدقاء و العائلة عليهم أن يمرّوا بتغيرات كبرى في حياتهم حتى يساعدوك في مرضك. يمكن لإصابتك بمرض الانسداد الرئوي المزمن أن يؤدي إلى كثرة الشكوك و تبدأ بسؤال نفسك كم ستعيش، و ماذا سيحصل إذا لم تعتن بنفسك جيداً. قم بمشاركة كل أحاسيسك و مخاوفك و قلقك ليس فقط مع طبيبك، بل حتى مع الأصدقاء و العائلة. يُمكنك أن تصبح فرداً من مجموعات دعم مرضى الانسداد الرئوي المزمن. كما أنّ الخضوع للاستشارات من شأنه أن يُساعدك كثيراً خاصة إذا كانت تعْمُرُك الكآبة.

كأني مريض بالانسداد الرئوي المزمن، ستواجه الكثير من المشاكل لكن لا تستسلم، كل ما تحتاجه هو اتباع استراتيجيات مختلفة تساعدك على المحافظة على صحّتك و تزيد من قدرتك على التأقلم معه. حاول أن تتعلّم حول هذا المرض و حالاته. قم بالتعامل معه من خلال التفكير السليم و سيطر عليه بالمنطق. قم بالرجوع إلى البرامج العديدة لإعادة التأهيل حيث يُمكنك الاستفادة من التقييم و العلاج و إمكانية الوصول إلى الكثير من مجموعات الدّعم. إنّ التحاقك ببرامج إعادة التأهيل يُمكنك من تحسين قدراتك و القيام بنشاطات يومية بطريقة أفضل و يعينك على عيش حياة جيّدة.

التعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن لعيش حياة جيدة



عادة ما يؤدي تشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن لدى شخص ما إلى حالة صدمة و يأس كبيرين بما أن هذا المرض لا يمكن علاجه، لكن هذه ليست النهاية، يمكنك أن تعيش حياة سعيدة حتى مع هذا المرض. يجب عليك أن تضحى ببعض الأشياء و أن تعيش حياة جديدة في نفس الوقت.

التعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن لعيش حياة جيدة

أولاً وقبل كل شيء: أقلع عن التدخين، فهو في كل الحالات مضر بالصحة و يعتبر العامل الرئيسي في تطوّر مرض الانسداد الرئوي المزمن. ستظهر عليك من جراء المرض مشاكل التعب و القلق، لكن عليك أن تجد طرقاً للتخلّص من هذا القلق. قم بالتواصل مع الأصدقاء و العائلة، أو انضم إلى مجموعات الدّعم حيث يمكنك أن تنسى القلق.



يحدث احتراق السعرات الحرارية بسبب نشاطات التنفس و لهذا، يجب أن تعرف كيف تحافظ على طاقتك. قم بالتخطيط و محاولة تجنّب النشاطات المرهقة حتى تستطيع المحافظة على طاقتك. استعمل طرق التنفس و تقنياته للتّحكم به مثل زّم الشفتين.

حاول أن تتغذى بطريقة صحية و أن ترتاح جيداً قبل الأكل. تناول وجبات صغيرة مغذية. امضغ جيداً و تنفس أثناء الأكل. قم بالتمارين و الرحلات و استشر طبيبك بصورة منتظمة. لا تنتهي الحياة هنا، بل هي بداية جديدة لك.



الفصل العاشر :
أعط دفعة قوية
لمعنوياتك و عواطفك

أعط دفعة قوية لمعنوياتك و عواطفك

هناك علاجات كثيرة جداً يمكن القيام بها للمساعدة على العيش مع مرض الانسداد الرئوي المزمن. بعضها كما ذكرنا في طي هذا الكتاب هي كالتالي:

- الحفاظ على بيئة سليمة
- التواصل مع التأكد من الحفاظ على طاقتك و تجنب أي نوع من النشاطات غير الضرورية
- قم باتباع حمية صحّية
- قم بممارسة التمارين بانتظام

تقدّم كل هذه المؤشرات بانتظام للمصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن، إذ من المهم اتباع كل واحد منها، فهذه الأشياء ستبقيك قويا وسليما صحّيا. هل فكّرت يوما في الصّحة العاطفية؟ لا يجب أن تستخفّ بقيمتها و تأكّد من العمل باستمرار عليها و ستندهش كيف ستحس بطريقة أفضل كثيرا. من المهم أن تساعد نفسك و أنت تساعد الآخرين في التعافي و الإحساس بالنشاط و الحيوية. هناك مؤشرات يمكن أن تساعدنا على الاستمتاع بحياتنا من خلال إعطاء دفعة معنوية لجانبنا العاطفي من قبيل:

- قم بجهد ما و حاول الخروج بانتظام: هذا من شأنه أن يساعدك على أن تأخذ بعض الوقت و الحافز و لكن من الصّوروري أن تتقدّم وتستمتع بالنشاطات الخارجية. سواء كانت مجرد وجبة في الخارج أو قيادة لمسافة قصيرة أو حتى زيارة أحفادك، من المهم أن تخرج من البيت

أعط دفعة قوية لمعنوياتك و عواطفك

بانتظام. ليست هناك حاجة لتحس بالوعي حول دور قناع الأوكسجين طالما أنه مثل الدواء الذي يجب تناوله فلماذا تقلق نفسك بكل هذا؟ أنت فقط تعتني بنفسك بحساسية زائدة.

- من المهم أن لا تقلق أبدا، كما أنه من المهم أن تقنع نفسك بأفكار مثل «هذا الأمر مهم جدا» أو «أنا أستطيع أن أتخلى عن هذا الشيء». ستساعدك هذه الأفكار في تطوير ذاتك و الثقة بها و أنت تلعب دورا كبيرا في استرخائك. لا تدع المسائل الصغيرة تصنع الفارق معك.
- إن حياة كل واحد منّا فريدة و كل منّا له قصّة ليرويها. لذا قم بالجلوس مع أحد أصدقائك أو أحفادك و تحدّث عن حياتك و تذكّر الأشياء التي تفخر بها و التي تستمتع بها.
- حافظ على أداء الصلوات جماعة في المسجد و اغتنم فرص اللقاء المتكرر بالمصلين من الجيران و شارك معهم في اللقاءات الدورية والأحاديث ذات الاهتمام المشترك.
- من المهم أن تساعد نفسك من خلال مساعدة الآخرين، هذا الإحساس لا يمكن وصفه و سيجعلك تحس بالنشوة. و هذا أمر يمكنني أن أجزم به. مثلا قم بإرسال تحية لشخص يمر بأوقات سيّئة أو قم بالمساعدة أو التطوع في مستشفى محليّ قريب أو مدرسة أو مكتبة ما. يمكنك أيضا أن تقرأ لطفل صغير أو أن تساعد شخص ما بإيصاله حيث يرغب في الذهاب أو القيام بأشياء كثيرة. ستمنحك أيّة خطوة مهما كانت صغيرة في مساعدة الناس الإحساس بأنك عنصر مهم ما سيمنحك إحساسا رائعا و إيجابيا عن نفسك.

أعط دفعة قوية لمعنوياتك و عواطفك

- في الأوقات التي تتخللها «صعوبة في التنفس» اجلس و اشغل نفسك بالقراءة أو اللعب أو مشاهدة فيلم أو حل أحجية.
- و أخيرا، امنح نفسك فرصة للسفر فهذا الأمر ليس مستحيلا.
- كن سليما و منظّما و يساعدك هذا في القيام بالكثير من الأشياء. سينعشك هذا الأمر و سيعطيك دفعة معنوية قوية.
- ستساعدك هذه المؤشرات القليلة مريض الانسداد الرئوي المزمن على عيش حياة جديدة و من خلال مساعدة نفسك و مساعدة الآخرين على أن يكونوا سعداء.



الفصل الحادي عشر :

عدم وجود مرحلة نهائية لمرض الانسداد

الرئوي المزمن: هل هي خرافة؟

عدم وجود مرحلة نهائية لمرض الانسداد الرئوي المزمن: هل هي خرافة؟

قد يكون سماع أشياء من قبيل « أنت في المرحلة النهائية لمرض الانسداد الرئوي المزمن » أكثر الأشياء المقلقة والمرعبة على الإطلاق، لكن يجب أن نختبر مدى صحّة هذا الأمر.

سنقوم بمناقشة الأمر أكثر لنحصل على نظرة على المراحل الأربعة لمرض الانسداد الرئوي المزمن. قبل هذا علينا أن نتّبع بعض الخطوات التي تساعد على تصفية الذّهن وفهم هذا المفهوم أفضل.

فهم الحقائق: أولاً نقوم بجعل الحقائق مباشرة؛ سيتوجب علينا القيام بفحص شامل لوظائف الرئتين والاختبارات المتعلقة بها ونتائجها.

ثانياً: فهم الأرقام ، عادة ما يعطي الطبيب رقماً هو نتيجة اختبار الوظائف الرئوية. سيقوم الفني بطرح بضعة أسئلة تتعلّق بالجنس والعرق والإحصائيات الحيوية والسّن وغيرها وقد يضع هذه الأرقام في أماكنها من أجل الحسابات التي تعطي نتائج حول حجم ومعدلات تدفق الهواء التي يجب أن تكون في مجموعة من الرئات السليمة. يسمى هذا « بالتنبؤ الطبيعي »

من المهم فهم الأعداد من هذه الاختبارات العديدة قبل المرور إلى أي نوع من النتائج. بناء على هذه الأرقام ندرس المراحل التالية لمرض الانسداد الرئوي المزمن.

تعريف حجم الزفير القسري في الثانية الواحدة 1: هو حجم الهواء الذي يمكن أن تنفخه في الثانية الأولى. هو عامل مهم جدّاً في تحديد مرض الانسداد الرئوي المزمن.

المرحلة الأولى: في هذه المرحلة يكون حجم الزفير القسري في الثانية

عدم وجود مرحلة نهائية لمرض الانسداد الرئوي المزمن: هل هي خرافة؟

الواحدة على الأقل 80 بالمائة من الطبيعي المتوقع. قد يمكن رؤية الأعراض وقد لا يمكن ذلك.

المرحلة الثانية: يكون حجم الزفير القسري في الثانية الواحدة في هذه الحالة بين 50 و 80 بالمائة من الطبيعي المتوقع. قد تواجهك في هذه المرحلة ضيق في التنفس والإجهاد قد يكونان مصحوبين بالسعال المزمن وقد لا يكونان مصحوبان به.

المرحلة الثالثة: الانسداد الرئوي المزمن الشديد: يتراوح حجم الزفير القسري في الثانية الواحدة بين 30 و 50 بالمائة من المستوى الطبيعي المتوقع. تحس في هذه المرحلة بالتعب وتقطع الأنفاس في كثير من الأحيان كما تعاني من نوبات كثيرة. يمكن أن تخضع لعلاج إضافي أو للمكوث في المستشفى في بعض الأحيان.

المرحلة الرابعة: المرض الشديد جدا (غالبا ما يعبر عن هذه المرحلة بالمرحلة النهائية) لمرض الانسداد الرئوي المزمن. ويكون حجم الزفير القسري في الثانية الواحدة في هذه الحالة أقل من 30 بالمائة من المستويات الطبيعية المتوقعة. يكون ضيق التنفس مشكلة دائمة في هذه المرحلة حتى في حالة الراحة.

لهذا ستدرك الآن أن الأرقام قد تعني أشياء كثيرة لمختلف الأشخاص. لهذا عندما تقرأ الأرقام يجب أن تكون على وعي لما تتعامل معه.

ثالثا : لا تستسلم

من المهم أن يكون لديك الأمل و أن تفهم الأمر جيدا. يجب أن تدرك أنه من خلال العلاج المناسب والعناية يمكنك أن تعيش لسنوات طويلة

عدم وجود مرحلة نهائية لمرض الانسداد الرئوي المزمن: هل هي خرافة؟

رغم عمل الرئتين بالحد الأدنى.

إن مصطلح «المرحلة النهائية» يختلف من شخص إلى آخر وينظر إليه من زوايا مختلفة. فمثلا الشخص الذي يكون معالجا يتعامل مع مختلف مرضى الانسداد الرئوي المزمن على إعادة التأهيل الرئوي سيكون له زاوية نظر مخالفة بالمقارنة مع الطبيب الذي لا يرى المريض إلا في حالة المرض.

لهذا فإن إخبارهم بأنهم في المرحلة النهائية من المرض ليست بالضرورة حكم بالموت. هناك الكثير أمامك للقيام به ويمكنك حتى عيش حياة طويلة و سليمة. عش حياتك اليومية حتى لو كنت مصابا بمرض الانسداد الرئوي المزمن ، ولا تقلق فالله خير حافظا وهو أرحم الراحمين