



---

## Uploaded to VFC Website

▶▶▶ November 2012 ◀◀◀

---

This Document has been provided to you courtesy of Veterans-For-Change!

Feel free to pass to any veteran who might be able to use this information!

For thousands more files like this and hundreds of links to useful information, and hundreds of "Frequently Asked Questions, please go to:

[Veterans-For-Change](#)

---

*Veterans-For-Change is a 501(c)(3) Non-Profit Corporation  
Tax ID #27-3820181*

***If Veteran's don't help Veteran's, who will?***

We appreciate all donations to continue to provide information and services to Veterans and their families.

[https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=\\_s-xclick&hosted\\_button\\_id=WGT2M5UTB9A78](https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=_s-xclick&hosted_button_id=WGT2M5UTB9A78)

---

**Note:**

VFC is not liable for source information in this document, it is merely provided as a courtesy to our members.



# Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

COPD is a group of lung diseases that block the flow of air as you breathe out or exhale. Some of the most common diseases include:

- Emphysema
- Chronic bronchitis
- Asthma

Air needs to move in and out of your lungs to meet your body's needs. When the flow of air out of the lungs is blocked, stale air becomes trapped in the lungs. This makes it harder for the lungs to get enough oxygen to the rest of the body.

## **Causes**

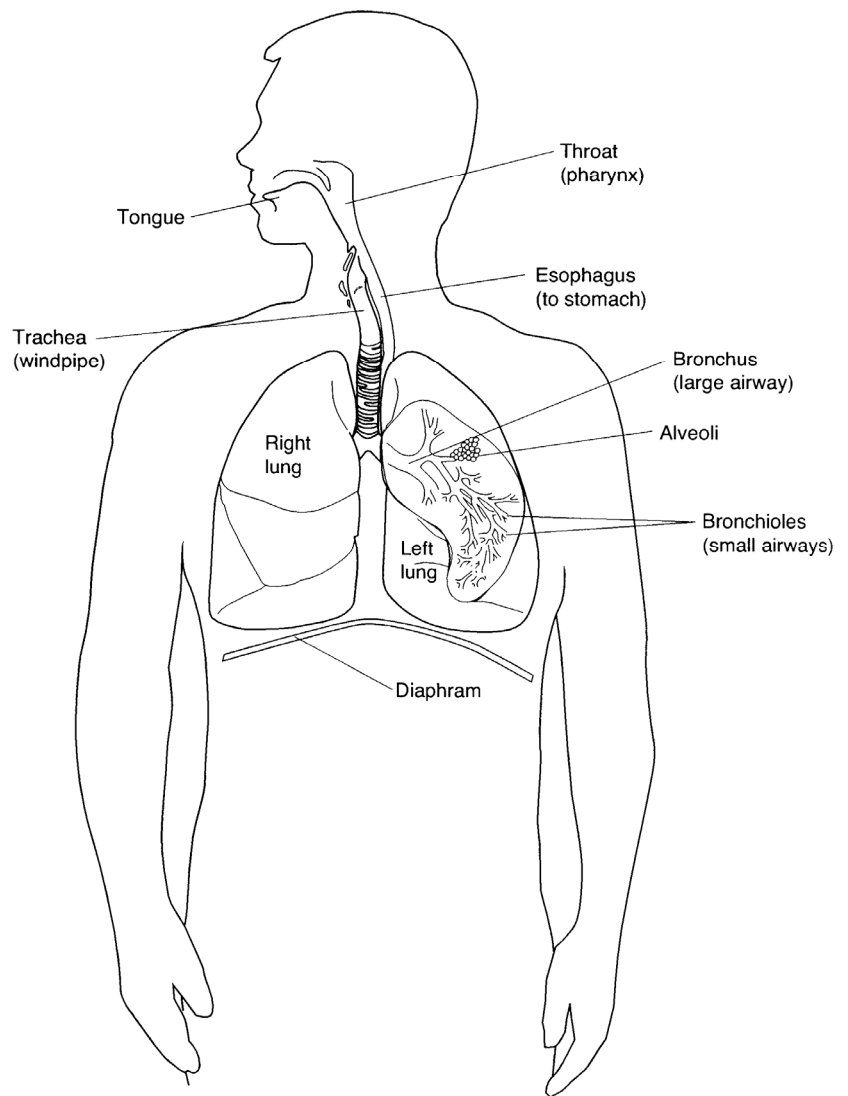
The leading causes of COPD are:

- Smoking
- Working in a polluted environment
- Second hand smoke

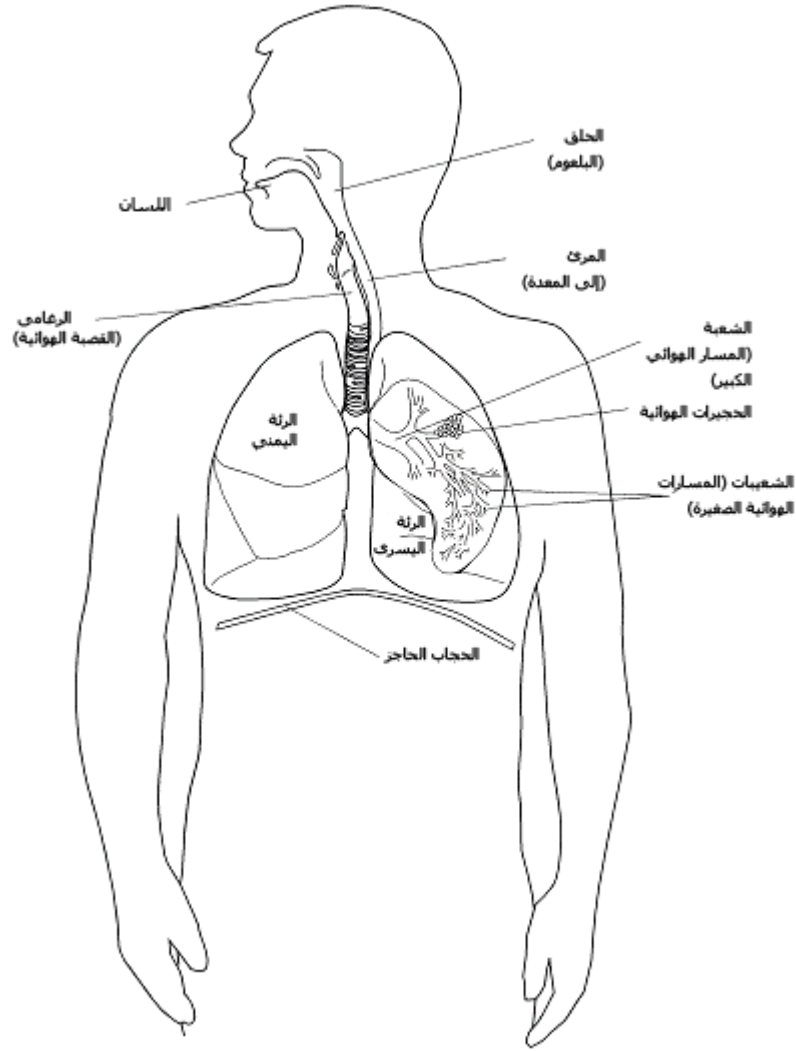
## **Signs**

The signs of COPD are:

- Coughing
- Wheezing
- Feeling short of breath



# مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)



الانسداد الرئوي المزمن عبارة عن مجموعة من أمراض الرئة التي تعوق سريان الهواء عند إخراج النفس أو الزفير. ومن أكثر الأمراض شيوعاً:

- انتفاخ الرئة
- الالتهاب الشعبي المزمن
- الربو

من المعروف أن الهواء يحتاج إلى الدخول إلى الرئتين والخروج منها لتلبية احتياجات الجسم. وعندما تتم إعاقة سريان الهواء الخارج من الرئتين، يظل الهواء الذي استخدمه الجسم محتبساً في الرئتين. ويؤدي ذلك إلى تعذر حصول الرئة على القدر الكافي من الأكسجين اللازم لبقية أعضاء الجسم.

## الأسباب

تتمثل الأسباب الرئيسية لمرض الانسداد الرئوي المزمن في:

- التدخين
- العمل في بيئة ملوثة
- استنشاق الدخان الناتج عن المدخنين

## الأعراض

وتتمثل أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن في:

- السعال
- صوت أزيز عند التنفس
- الشعور بضيق النفس

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:

- Chest x-ray
- CT scan
- Blood test
- Pulmonary function 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.
- 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.

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

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

## طرق الرعاية

يقوم الطبيب بإجراء فحص طبي وتقرير إجراء فحوص مثل:

- فحص الصدر بأشعة x
- التصوير الإشعاعي الطبقي
- فحص الدم
- فحص اختبار وظائف الرئة

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 دائمًا في حالة نشاط.
- توقف عن التدخين.
- حافظ على الوزن الصحي.
- اجعل نظامك الغذائي متوازنًا.
- اشرب الكثير من السوائل.
- لا تستسلم للتوتر.
- استخدم طرق العناية المقررة لك مثل أجهزة الاستنشاق والبخاخات 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.

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