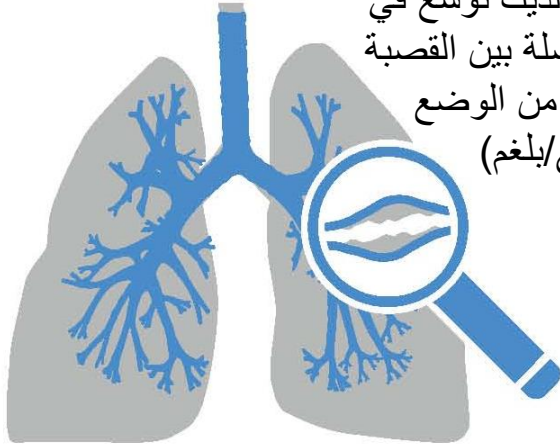


# Bronchiectasis

ورقة التعليمات هذه تشرح ما هو مرض توسع القصبات, ما الذي يسبب المرض وكيف يتم التشخيص والتعامل مع هذا المرض . يمكن ايجاد المزيد من المعلومات المفصلة في الموقع [www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis](http://www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis)

## ما هو توسع القصبات؟



توسع القصبات هو حالة مزمنة في الرئتين. اذا كان لديك توسع في القصبات ستكون قنوات الهواء لديك (الانابيب الموصلة بين القصبة الهوائية للقسم الاكثر انخفاضاً بالرئتين) متسعة اكثر من الوضع العادي. هذا سيشبب في تجمع مادة مخاطية (او قشع/بلغم) مما يزيد من احتمال تعرضك للتلوث.

من الممكن ان يصل التلوث الى الرئة , مما قد يسبب ضررا او انسدادا في قسم من الرئتين, وهذا قد يؤدي الى اعراض مثل ضيق النفس, الم في الصدر والتعب.

## ما الذي يسبب توسع القصبات ؟

هنالك عدة اسباب قد تؤدي الى توسع القصبات. في بعض الاحيان قد يكون السبب تلوثا, مثل ذات الرئة او السعال الديكي. هذا الوضع يسمى المرض توسع القصبات عقب التلوث.

اوضاع اخرى التي لها علاقة بالمرض او التي قد تنتسبب به :

- أزمة حادة مع تعقيد حساسية تجاه نوع فطريات باسم اسبرجيلوس – تسمى
- allergic bronchopulmonary aspergillosis (ABPA)

- خلل الحركة الهدبي الأولي (PCD) Primary ciliary dyskinesia مرض وراثي طويل الأمد الذي يولد معه البعض فيه لا تتطور الرئات كما يجب.
  - Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) داء الانسداد الرئوي المزمن, هو مرض مزمن يسبب تلوثا في الرئات, يضر بنسيج الرئات ويضيق قنوات الهواء, مما يصعب عملية التنفس.
  - نقص الفا 1 انثيتريبين : هو مرض وراثي الذي قد يسبب مشاكل في الرئتين او الكبد.
  - السل او تلوثات ميكوبكتيريا غير السل التي تصيب عادة الرئتين بسبب مجموعة من البكتيريا المسماة ميكوبكتيريا.
  - سيسألك طبيبك بعض الاسئلة وقد يجري لك بعض الفحوصات لكي يكتشف السبب وراء توسع القصبات لديك.
- بشكل عام لا يعرف السبب (ولذلك يطلق على هذه الحالة "اديوباتي"). هذا لا يعني انه لا يوجد سبب ولكن يعني ان السبب غير معروف.
- العلاج الاساسي لتوسع القصبات هو نفسه عادة بدون علاقة بالسبب. بالرغم من ذلك بعض الاسباب تستدعي علاج اضافي من نوع خاص.

## كيف يتم تشخيص مرض توسع القصبات؟

- الاعراض الشائعة لتوسع القصبات هي سعال يصعب التخلص منه, سعال مخاطي, ضيق تنفس, والتعرض للكثير من تلوث الرئات.
- هذه الاعراض ترى عادة ايضا في امراض شائعة اخرى في الرئتين مثل : COPD او الازمة, لذلك يتم فحص معظم الناس لهذه الامراض اولاً. على الرغم من ذلك من المحتمل تواجد اثنين او حتى ثلاث من هذه الامراض في نفس الوقت.
- اذا كان مختص الصحة خاصتك يظن ان لديك توسعا في القصبات, سوف يجري بعض الفحوصات الاضافية .
- اختبارات اولية شائعة:**
- صورة اشعة للصدر: توسع القصبات لا يرى عادة في صورة الاشعة , ولكنها قد تساعد في استثناء اوضاع اخرى.
  - قياس التنفس: هذا قياس للتنفس الذي يتطلب النفخ بشدة وبسرعة الى داخل مكنة, وبذلك تفريغ الرئتين من الهواء.
  - عينات القشع(البغم): قد يطلب الطبيب الخاص بك او الممرضة منك ان تسعل بعض القشع (البغم) الى داخل وعاء من اجل فحصه في المختبر, هذا قد يساعد على اظهار الجراثيم او البكتيريا التي في الرئتين من اجل ايجاد افضل مضاد حيوي لاستعماله اذا كان لديك تلوث في الصدر.
  - فحص الدم: هذا قد يساعدك على فحص الوضع العام لصحتك.

## فحوصات خصوصية:

- الأشعة المقطعية (CT): هناك حاجة لهذا الفحص من أجل تشخيص مرض توسع القصبات , في هذا الفحص يتم تصوير جسمك بواسطة الأشعة من عدة زوايا, بعدها يقوم الحاسوب بتشكيل صورة شاملة لجميع الصور.
- فحص جهاز المناعة: قد ينظم الطبيب الخاص بك فحوصات دم لفحص عمل جهاز المناعة الخاص بك وفحص الاسباب الممكنة لتوسع القصبات, مثل نقص الاجسام المضادة التي تحارب التلوث او الحساسية الحادة.
- فحوصات التنفس: قياس التنفس(انظر اعلاه) من الممكن ان يجرى بنفس الوقت مع فحوصات مفصلة اخرى لوظائف الرئتين.

## ما هي اعراض توسع القصبات؟

تجربة المرض مختلفة من شخص لآخر, لذلك لا يمكن وصف شخص نموذجي مريض بتوسع القصبات.

على الرغم, من ذلك سيكون لديك البعض او كل الاعراض التالية:

- سعال: بشكل عام يشمل سعال مخاطي. كمية القشع(البغم) التي تخرج في السعال قد تختلف كثيرا, بالإضافة الى اللون ( الذي قد يكون ابيض, اصفر, اخضر, اخضر غامق او بني).

- ضيق تنفس: يحصل نتيجة لعمل قنوات الهواء المتضررة التي تعمل بفاعلية اقل, في عدة حالات ضيق النفس قد لا يشكل مشكلة ولكن احيانا يلاحظ الناس انهم لا يستطيعون التنفس عند الصعود في منحدرات عالية او عندما يصعدون السلالم. في الحالات الصعبة قد يتعرض الناس لضيق التنفس حتى خلال القيام بمجهود اقل صعوبة.

- الشعور بالتعب الشديد: الجسم بحاجة للكثير من الطاقة لمحاربة التلوثات بالإضافة الى السعال والتنفس. هذا قد يسوء اذا كان لديهم مشاكل في النوم لأسباب اخرى.

- شعور بعدم الراحة في منطقة الصدر: قد يكون شعورا بالألم, ضيق او شعور ب"امتلاء" بالصدر.



اذا تم معالجة و مراقبة الاشخاص المصابون بتوسع القصبات, فمتوقع ان يكون لدى اغلبهم متوسط عمر طبيعي. الناس الذين لديهم توسع القصبات معرضون للموت اكثر بسبب تعقيدات طبية اخرى التي قد تؤثر على جميع الاشخاص ( مثل امراض القلب او السرطان) بنسبة اكبر من موتهم بشكل مباشر من مرض توسع القصبات.

## ما هو مقدار خطورة مرضي؟

توسع القصبات هو مرض معقد, ولا يوجد اختبار واحد او اشارة تدل على اذا كان الوضع بسيط, متوسط او حاد. على الرغم من ذلك اذا كان توسع القصبات خاصتك تحت السيطرة سيكون لديك اعراض قليلة وستكون قادرا على عيش حياة طبيعية. توسع القصبات خاصتك سيعتبر اكثر حدة عندما تبدأ الاعراض بالتأثير على الفعاليات اليومية.



- العوامل المرتبطة بمرض اكثر حدة تتضمن: ضيق النفس: عدم القدرة على المشي ل 100 متر من غير توقف.
- تلوثات بالصدر: الاصابة بها ثلاث مرات او اكثر بالسنة.
- نمو البكتيريا على عينات المخاط (القشع/البلغم) مع استمرارية حصوله: هذا يدل على تلوث مستمر في الرئتين خاصة اذا وجدت جرثومة المسماة ب- بسويدوموناس باستمرار.
- اذا اظهرت تصوير الاشعة المقطعية (CT) ان كلتا الرئتين او اقسام كثيرة منها مصابة وليس فقط قسم صغير.
- الإقامة في المستشفى : اذا كان عليك الذهاب الى المشفى بسبب تلوثات في الصدر او بسبب احتياجك لغرز مضادات حيوية.
- خسارة الوزن: اذا تسبب كونك مريضا بتوسع القصبات بخسارتك الوزن اقل من المعدل .
- فحص اداء الرئات : اذا كانت سعة الرئات اصغر
- التقدم في العمر: مع التقدم في العمر فان الرئات تصغر بشكل طبيعي وجهاز المناعة يضعف, مما قد يؤثر على اعراض وحدة المرض.

هذه فقط دلائل قد يكون لدى قسم من الناس البعض مما ذكر وما زالوا يعيشون حياة طبيعية وبالمقابل قد لا يكون لدى البعض ولا اي واحدة مما ذكر ولكن لديهم عوامل مهمة التي تؤدي لكونهم في وضع اسوأ. من الممكن تحسين الكثير من هذه العوامل بواسطة علاج ناجح.

الناس الذين لديهم توسع قصبات معرضون لخطر معدل عمر اقصر, لذلك هم بحاجة لفعل كل ما يستطيعون من اجل الحفاظ على صحة الرئات لديهم.

## كيف يتم علاج توسع القصبات ؟

لعلاج توسع القصبات هنالك عدة اهداف :

- منع تلوّثات في الصدر التي قد تؤدي الى تدهور الاعراض
- علاج الاعراض
- تحسين جودة الحياة
- منع تدهور الوضع

بواسطة علاج جيد , يستطيع الناس الذين لديهم توسع قصبات البقاء في وضع ثابت لعدة سنوات والتحكم بالأعراض التي يعانون منها. المذكور ادناه العلاج الذي من المتعارف استخدامه يشمل ما يوصى به للأطباء كجزء من التوصيات الاوروبية لتوسع القصبات: ليست كل انواع العلاج المذكورة متوفرة او يتم استعمالها في كل الدول الاوروبية, اذا كان لديك اسئلة عن هذه الانواع, الرجاء استشارة طبيبك.

### علاج الالتهاب:

- اجهزة استنشاق : قسم من اجهزة الاستنشاق يحتوي على دواء يفتح قنوات الهواء ويسهل التنفس ويقلل التهاب الرئة.
- حبوب دواء: ايضا قسم من حبوب الدواء تستطيع ان تقلل الالتهاب . هذا يشمل المضادات الحيوية المسماة بماكروليد, الذي يخفف الالتهاب ويعالج التلوث.

### علاج التلوث:

- تطعيمات: من المهم الحصول على تطعيم ضد الانفلونزا كل سنة والحصول على تطعيم ضد البنويموكوك (الذي يحمي من المسبب الاكثر شيوعا لالتهاب الرئات) مما يقلل احتمال الحصول على هذه الامراض.

- مضادات حيوية: يجب علاج كل التلوثات الصدرية سريعا بواسطة المضادات الحيوية- يتم اخذها كحبوب, عن طريق قناع او بغرز ابرة.



- مضادات حيوية مانعة ( في بعض الاحيان) : اذا كان لديك الكثير من التلوثات الصدرية او اعراض شديدة, من الممكن ان تأخذ علاج مضاد حيوي لفترة طويلة لكي يقضي على الجراثيم .

الجرعة المعطاة اقل من الجرعة التي تعطى لعلاج التلوث, وبشكل عام تعطى لمدة سنة واحيانا اكثر. لن تعمل الادوية مباشرة ويجب اخذها بشكل ثابت لكي تعطي التأثير الكامل. هذه الادوية قد تتفاعل مع ادوية اخرى لذلك من المهم اخبار الاطباء انك تتعاطى المضادات الحيوية بشكل ثابت قبل ان يصفوا لك ادوية اخرى .

- يمكن القضاء على جراثيم مثل بسايدوموناس : يسايدوموناس ارجينوزا, او بسايدوموناس, هي جرثومة التي ممكن ان تسبب تلوث للناس الذين يعانون من توسع القصبات. اذا اصبت بهذه الجرثومة سيوصيك طبيبك بأخذ جرعة من المضادات الحيوية لمحاولة القضاء او السيطرة على الجرثومة. الناس الذين لديهم بسايدوموناس من الممكن ان يصابوا بتلوثات صدرية اكثر وتعقيدات بسبب حصانة الجرثومة للمضادات الحيوية, وفي بعض الاحيان تسبب ضرر في الرئات. التعليمات للأطباء توصي على مراقبة مستمرة للناس الذين يحملونها.

### علاج ضرر الرئات:

- فيزيوترايبيا وتمارين لتنظيف قنوات الهواء التي قد تساعد في إبعاد المخاط (ادخلوا الى موقع Bronchiectasis Patient Priorities للنصائح والشرح بواسطة الفيديو).
  - الادوية التي قد تساعد بإبعاد المخاط ( ادوية فعالة ضد المخاط). يجب دمجها مع تمارين فيزيوترايبيا ثابتة من اجل زيادة النجاعة للأدوية.
  - اجهزة استنشاق لتوسيع القصبات : ترخي العضلات في قنوات الهواء.
  - تمرين ثابت الذي يساعد في تنظيف القشع ( البلغم) ويكثف عمل الرئات.
- هناك ايضا اهمية للامتناع عن التدخين وعلاج المسبب الذي ادى الى توسع القصبات اذا كان هذا المسبب معروفا.

## انواع اخرى من العلاج:

### العلاج بالأكسجين :

اذا كان مستوى الاوكسجين لديك منخفضا ستحتاج ان تتنفس الاوكسجين عن طريق انبوب او قناع. قد يكون هذا لفترة قصيرة (مثلا عندما تكون في المشفى ولديك تلوث صدري حتى يعود مستوى الاوكسجين الى طبيعته) او لفترة طويلة , اذا اصببت رئتك بضرر لا يمكنها من ادخال اوكسجين كافي. قد تحتاج كمية اضافية من الاكسجين خلال رحلات الطيران. استشر مختص الصحة خاصتك قبل ان تسافر.

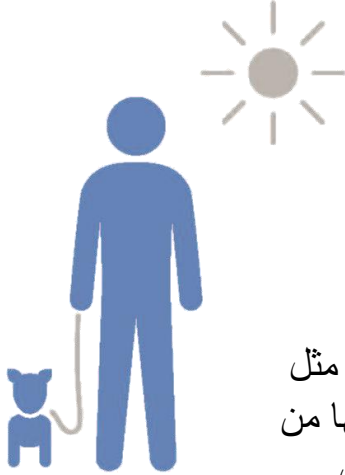
## عملية جراحية:

في اغلب الاحيان من الممكن العلاج والسيطرة على توسع القصبات بدون عملية جراحية. العملية تساعد في الحالات التي فيها فقط قسم صغير من الرئة تأثر من توسع القصبات ولذلك من الممكن العلاج عن طريق ازالة هذا القسم , او في وضع الذي فيه تضرر قسم من الرئة بشدة مما يسبب في الكثير من التلوثات.

## اعادة تأهيل الرئات :

قد يتم الاقتراح عليك اعادة تأهيل او اصلاح الرئات كطريقة لتحسين قوتك الجسمانية وتخفيف تأثير الاعراض على حياتك. الاصلاح الرئوي هو نوع من العلاج الذي يهدف لتقليل التأثير الجسماني والعاطفي للاعراض الخاصة بوضع رئوي على حياة الانسان. هذا هو برنامج شخصي الذي يدمج التمارين مع التنقيف بخصوص طرق التي يمكنك من البقاء صحي بأكثر درجة ممكنة.

## المساعدة في ايقاف التدخين:



التدخين لا يؤدي الى توسع القصبات, ولكن من الممكن ان يسبب في تدهور وضعك والاعراض الخاصة بك . هناك مساعدة متوفرة لإيقاف التدخين وبدائل تجعل من ايقاف التدخين اسهل. اسأل مختص الصحة خاصتك كيف بإمكانه المساعدة.

## ادارة ذاتية :

الادارة الذاتية هي مهمة للناس الذين يعانون من وضع طويل الأمد مثل توسع القصبات. هناك مجال من الاشياء المختلفة التي تستطيع فعلها من يوم لآخر لإدارة وضعك, هذا يتضمن تناول ادويةك والقيام بتمارين لتنظيف قنوات الهواء كما يوصى بها, مراقبة الاعراض الخاصة بك واطلاع مختص الصحة بالتغييرات, ان تكون فعال جسمانيا , تناول طعام صحي , وبالإضافة الى ذلك , اذا كنت مدخنا, ايقاف التدخين.

تستطيع الحصول على نصائح اكثر بموضوع الادارة الذاتية في الموقع  
Bronchiectasis Patient Priorities.

## علاج مختص:

علاج توسع القصبات يعطى بأفضل طريقة على يد طاقم مختصين الذين لديهم تجربة مع هذا المرض. اليوم توجد في عدة دول عيادات مختصين التي خصصت للناس الذين لديهم توسع القصبات.

العيادات التالية ستكون مختلفة قليلا ولكنها ستضم :

- طبيب, او طاقم اطباء, يملكون اختصاص وتجربة في توسع القصبات
  - معالج فيزيوثيرابي, او طاقم معالجين, الذين يستطيعون تعليم تمارين لتنظيف قنوات الهواء
  - ممرضات, او مختص صحة اخر الذي يستطيع تزويد المريض بالثقافة اللازمة للمرض والمساعدة
  - مصادر لتزويد مضخات, او اقنعة مضادات حيوية, انواع علاج اخرى ومضادات حيوية داخل الوريد في البيت
  - فحوصات خاصة لجهاز المناعة او للجسم من اجل تحديد المسبب لتوسع القصبات
- قسم من المرضى بتوسع القصبات يزورون العيادات المختصة بشكل ثابت, بينما القسم الاخر يزورونها مرة واحدة, او في حالات خاصة, ومن ثم يعيدونهم الى علاج طبيهم المعتاد. اذا كنت تعتقد انك بحاجة للقاء مختص, الرجاء استشارة طبيبك. لا يوجد ارشاد للمختصين في توسع القصبات في ارجاء اوروبا ولكن اذا كنت تعاني من صعوبة في ايجاد احدهم الرجاء التواصل مع نقابة الرئات الاوروبية.

## لمزيد من القراءة:

**Bronchiectasis Patient Priorities | [www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis](http://www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis)**

معلومات ومساعدة للناس المرضى بتوسع القصبات والذين يعالجونهم الذي تم تطويره لمساعدة مرضى ومختصي صحة في ارجاء اوروبا. في الموقع يتوفر اصدار مفصل لورقة التعليمات هذه واصدار لطيف ومحبيب من ورقة التعليمات الخاصة بجمعية التنفس الاوروبية-European Respiratory Society في موضوع ادارة توسع القصبات.

**:European Lung Foundation | [www.europeanlung.org](http://www.europeanlung.org)**

لنقابة الرئات الاوروبية هناك مجموعة معلوماتية واسعة عن مواضيع مرتبطة بتوسع القصبات والاضاع التي لها علاقة بالمرض

**EMBARC | [www.bronchiectasis.eu](http://www.bronchiectasis.eu)**

EMBARC هي شبكة انترنت مخصصة لتطوير البحث الطبي والثقافة في موضوع توسع القصبات عن طريق مشاركة بروتوكولات, افكار للبحث والتجارب.



The European Lung Foundation (ELF) was founded by the European Respiratory Society (ERS), with the aim of bringing together patients, the public and respiratory professionals to positively influence respiratory medicine. ELF is dedicated to lung health throughout Europe, and draws together the leading European medical experts to provide patient information and raise public awareness about lung disease.

This material was compiled as part of the bronchiectasis patient priorities project with the help of Professor James Chalmers and members of ELF's bronchiectasis patient advisory group.

Produced in March 2018.