

التهاب الشعب الهوائية

Bronchitis

Bronchitis is swelling of the lining of the large airways called bronchi in the lungs. The swelling causes more mucus than normal to be made. This can block the airflow through the lungs and may damage the lungs.

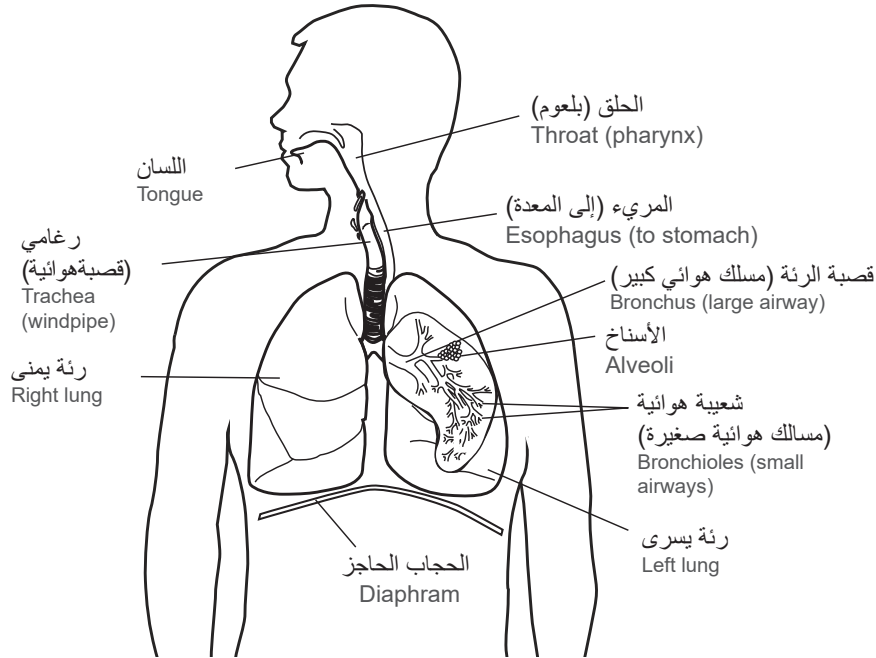
Acute bronchitis often starts to get better in days, but the cough may last 2 to 4 weeks. Over the counter medicines can help to control aches, fever and loosen mucus. Treatment by your doctor may not be needed unless you are not feeling better or you have more trouble breathing.

Chronic bronchitis is a long-term disease of the lungs. It is one disease in a group of lung diseases called COPD or chronic obstructive pulmonary disease. The damage often gets worse over time and cannot be cured.

التهاب الشعب الهوائية هو تورم بطانة المسالك الهوائية الكبيرة التي يُطلق عليها القصبات الهوائية في الرئتين. ويتسبب التورم في فرز مخاط أكثر من المعتاد. مما قد يعيق تدفق الهواء عبر الرئتين وقد يؤدي إلى تلف الرئتين.

التهاب الشعب الهوائية الحاد غالبًا ما يزول في خلال أيام، لكن السعال قد يستمر من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. يمكن أن تساعد الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية في السيطرة على الأوجاع والحمى وتخفيف المخاط. قد لا تكون هناك حاجة إلى العلاج من قبل طبيبك إلا إذا كنت لا تتشعر بتحسن أو إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس.

التهاب الشعب الهوائية المزمن هو مرض طويل الأمد في الرئتين. وهو أحد الأمراض في مجموعة أمراض الرئة التي تسمى مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). وغالبًا ما يزداد المرض سوءًا بمرور الوقت ولا يمكن شفاؤه.



Signs of Bronchitis

- A frequent cough, often with yellow or green mucus
- Feeling tired
- Chest pain with coughing or deep breathing
- Noisy breathing such as wheezing or whistling
- Shortness of breath
- Body aches
- Fever or chills
- Sore throat
- Runny or stuffy nose

Causes of Bronchitis

- Bacterial or viral infections
- Smoking
- Air pollution
- Allergy to something in the air such as pollen
- Lung disease such as asthma or emphysema

Your Care

Your care may include medicines and breathing exercises to help you breathe easier. You may need oxygen if you have chronic bronchitis. Your care may also include:

- Avoiding colds and the flu.
- Wash your hands well and often to lower your risk of infections.
- Drinking a lot of liquids to keep mucus thin.
- Using a humidifier or vaporizer.

أعراض التهاب الشعب الهوائية

- سعال متكرر، غالبًا مصحوبًا بمخاط أصفر أو أخضر
- الشعور بالتعب
- آلام الصدر مع السعال أو التنفس العميق
- التنفس مع إصدار ضجيج مثل الصفير
- ضيق التنفس
- آلام الجسم
- الحمى أو القشعريرة
- التهاب الحلق
- سيلان الأنف أو انسدادها

أسباب التهاب الشعب الهوائية

- العدوى البكتيرية أو الفيروسية
- التدخين
- تلوث الهواء
- حساسية من شيء ما في الهواء مثل حبوب اللقاح
- أمراض الرئة مثل الربو أو انتفاخ الرئة

رعايتك

قد تشمل رعايتك الأدوية وتمارين التنفس لمساعدتك على التنفس بسهولة. وقد تحتاج إلى أكسجين إذا كنت تعاني من التهاب الشعب الهوائية المزمن. قد تتضمن رعايتك ما يلي:

- تجنب الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا.
- غسل يديك جيدًا وبشكل متكرر لتقليل خطر الإصابة بالعدوى.
- تناول الكثير من السوائل للإبقاء على المخاط رقيقًا.
- استخدام مُرطّب أو مبخرة.

- Using postural drainage and percussion to loosen mucus from your lungs. You will be taught how to do this.
- Get a flu shot each year and talk to your doctor about getting the pneumonia vaccine.

- استخدام التصريف الوضعي والقرع للتخفيف من سمك المخاط من رئتيك. وسيتم تعليمك كيفية القيام بذلك.
- الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام والتحدث مع طبيبك حول الحصول على لقاحات الالتهاب الرئوي.

To Breathe Easier

- Quit smoking. The only way to slow the damage of chronic bronchitis is to quit smoking. It is never too late to quit.
- Do not drink alcohol. It dulls the urge to cough and sneeze to clear your air passages. It also causes your body to lose fluid, making the mucus in your lungs thicker and harder to cough up.
- Avoid things that irritate your lungs such as air pollution, dusts and gases.
- Sleep with your upper body raised. Use foam wedges or raise the head of your bed.

للتنفس بصورة أسهل

- الإقلاع عن التدخين. الطريقة الوحيدة لإبطاء الضرر الناجم عن التهاب الشعب الهوائية المزمن هي الإقلاع عن التدخين. والفرصة قائمة دوماً للإقلاع عن التدخين.
- تجنب شرب الكحوليات. فهي تُضعف الرغبة في السعال والعطس لإخلاء المسالك الهوائية. كما أنها تتسبب في فقدان جسمك للسوائل، مما يجعل المخاط في رئتيك أكثر سمكاً وصلابة بما لا يتيح إخراجها أثناء السعال.
- تجنب الأشياء التي تثير رئتيك مثل تلوث الهواء والغبار والغازات.
- احرص على النوم مع رفع الجزء العلوي من جسمك. استخدم وسائد المطاط الرغوية أو ارفع سريرك عند طرف الرأس.

Call your doctor right away if you:

- Have chills or a fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Need to use your inhalers or breathing treatments more often
- Have more mucus, the color changes or it becomes too hard to cough up
- Have a new or worsening gray or blue tint of your nails or the skin of your fingers or mouth
- Have trouble talking or doing your normal activities
- Have to use more pillows when sleeping or start having to sleep in a chair to breathe at night

يرجى الاتصال بطبيبك الخاص على الفور إذا كنت:

- تعاني من ارتجاف أو حمى تزيد درجة حرارتها عن 101 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية
- حاجتك إلى استخدام أجهزة الاستنشاق أو علاجات التنفس بصفة متكررة
- تعاني من تكون مخاط إضافي وتغير لون المخاط أو تزداد صلابته بما لا يتيح خروجه أثناء السعال
- تعاني من ظهور ألوان رمادية أو زرقاء جديدة أو تزداد حدتها على أظفرك أو بشرة أصابعك أو فمك
- تعاني من اضطرابات في التحدث أو القيام بالأنشطة العادية
- يتعين عليك استخدام وسائد إضافية عند النوم أو الحاجة إلى النوم وأنت جالس في المقعد حتى تتنفس ليلاً

Call 911 right away if you:

- Cannot get your breath
- Become confused, dizzy or feel faint
- Have new chest pain or tightness

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

يجب الاتصال بالرقم 911 على الفور في الحالات التالية:

- إذا كنت لا تستطيع التنفس
- إذا أصبحت مرتبكاً أو تشعر بالدوار أو الإغماء
- إذا كنت تعاني من ألم أو ضيق حاد في الصدر

يُرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.