

## الإلتهاب الرئوي

### ما هو الإلتهاب الرئوي؟

الإلتهاب الرئوي هو عبارة عن عدوى تصيب الرئة . فهذه جراثيم تسمى بكتيريا او فيروس (جرثومة ) يمكن ان تسبب العدوى . فتتجمع المواد السائلة في الجزء الملتهب من الرئة . وعندما تتجمع هذه السوائل، فان الأوكسيجين لا يستطيع المرور في ذلك الجزء من الرئة مما يسبب صعوبة التنفس . وعندما يحصل الجسم على كميات اقل من الأوكسيجين ، فإنكم ستجدون صعوبة في التحرك لإداء نشاطاتكم اليومية .

يمكن ان يحدث الإلتهاب الرئوي في جميع الأعمار، وهو مشكلة شائعة وخطيرة ولا سيما بالنسبة لكبار السن . وفي هذه الحالة قد يستغرق شفاؤهم من الإلتهاب الرئوي وقتا أطول.

إن الإلتهاب الرئوي اكثر شيوعا خلال الطقس البارد وخلال موسم الإنفلوانزا ، ولكنكم قد تصابون به في اي وقت من السنة .

### ما هي علامات الإلتهاب الرئوي؟

تظهر على بعض الناس بعض علامات الإلتهاب الرئوي في حين ان علامات العدوى لا تظهر على البعض الآخر .والعلامات الشائعة هي :

- ارتفاع او انخفاض حرارة الجسم اكثر او اقل بشكل غير عادي
- إرتعاشات
- ألم في الصدر او صعوبة التنفس
- السعال الجاف المصحوب بالبلغم
- الغثيان ،التقيؤ ، الإسهال

إن الهذيان هو علامة اخرى للإلتهاب الرئوي . والهذيان هو حالة عقلية مفاجئة من الإضطراب تظهر وتختفي .

### من هم المعرضون لخطر الإصابة بالإلتهاب الرئوي ؟

إن الكثيرين من كبار السن معرضون لخطر الإصابة بالإلتهاب الرئوي .

إن بعض عوامل التعرض لخطر الإصابة هي :

- سوء التغذية وعدم نظافة الأسنان
- التدخين
- الإفراط في تناول المشروبات الكحولية

### هناك المزيد من عوامل الخطر:

- المشكلات الصحية طويلة الأمد
- مشكلات البلع
- تناول الطعام بالأنبوب
- حالة النقص في المناعة
- النوبات

### كيف يعالج الإلتهاب الرئوي ؟

تستخدم الأدوية المضادة للحيويات لمعالجة الإلتهاب الرئوي الناجم عن البكتيريا. هناك انواع عديدة من المضادات للحيويات. ولكن الطبيب الذي يزودك بالرعاية الصحية هو الذي يقرر اي أفضل مضاد للحيويات لحالتك. فإذا وصف لك دواء مضادا للحيويات ، يجب عليك ان تتناوله كله حتى ينفذ نهائيا حتى وان شعرت بالتحسن. لا تتوقف عن تناول هذا الدواء الا اذا ارشدك طبيبك الذي يزودك بالرعاية الصحية بالتوقف عن تناوله.

### ما هي بعض الطرق للمحافظة على سلامتكم الصحية؟

- التمارين الرياضية تساعد على تحرك دمكم ، فتتدد الرئتان ، وتبقى عضلاتكم قوية. يجب ان تالوا افضل قسط من الراحة ايضا.
- اتبعوا ممارسات نظافة الفم والعناية بالأسنان لتجنب تراكم البكتيريا في الفم .
- الإقلاع عن التدخين

### ما هي المصادر المتاحة لي لمساعدتي على الإقلاع عن التدخين ؟

- تقدم الجمعية الكندية لمكافحة السرطان The Canadian Cancer Society دعما شخصيا ، موادا للقراءة وأكثر من ذلك .
- اذا احتجتم للمساعدة يمكنكم الإتصال بخط مساعدة المدخنين Smokers' Helpline على الرقم -1-877-513-5333 او تفحص الموقع الإلكتروني [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)
- خط الإتصال المباشر لدائرة الصحة العامة الخاصة بالتبغ Public Health Tobacco Hotline على الرقم : 1 : 905-540-5566 ext. من أجل الإرشاد او من أجل الحصول على عينات مجانية من الأدوية .

### متى اتصل بطبيبي الذي يزودني بالرعاية الصحية ؟

- المتابعة مع طبيبك الذي يزودكم بالرعاية الصحية خلال اسبوع واحد
- اذا شعرت بان حالتكم تزداد سوءا، اتصلوا مع طبيبك او اطلبوا مساعدة طبية
- اطلبوا من الطبيب المزود للرعاية الصحية الحصول على لقاح ضد الإنفلونزا، او حقنة الإنفلونزا كل سنة والحصول على لقاح ضد الإلتهاب الرئوي وهذا كله يؤدي الى انحسار الأعراض .