US EPA ARCHIVE DOCUMENT

كانون الأول–يناير 2007

لشيخوخة أصح وتنفس أسهل

معلومات للمسنين الأمريكيين و القائمين على رعايتهم

معلومات هامة

هل تعلم أن أمراض الإنسداد الرئوي المزمن تحتل المرتبة الرابعة من مسببات الوفيات في الولايات المتحدة إذ يموت جرائها ١١٩٠٠٠ شخص كل عام؟ سبب الإنسداد الرئوي المزمن سنة ٢٠٠٠ ٧٢٦٠٠٠ حالة إدخال في المشافي و ١,٥ مليون زيارة لغرف الطوارئ بالمستشفيات. تتضمن أمراض الإنسداد الرئوي المزمن إنسداد الشعبات الهوائية المزمن و الأمفيسيميا. و هذه أمراض رئوية يشيع تزامن الإصابة بها و تتميز بإنسداد المسالك الهوائية مما يصعب التنفس. المدخنون خصوصا هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض الإنسداد الرئوي المزمن و لكن تم أيضا ربطها للتعرض في أماكن العمل للغبار و الأدخنة. و تشمل الأعراض السعال المزمن، زيادة الإفرازات المخاطية، ضيق الصدر، قصر النفس و صعوبة التنفس.

الآثار الإقتصادية لأمراض الإنسداد الرئوي المزمن و الربو

تقدر الكلفة السنوية لعلاج كافة الفئات العمرية ٣٢ مليار دولار لأمراض الإنسداد الرئوي المزمن، و ١٤ مليار دولار بالنسبة للربو. أغلبية هذه التكاليف متعلقة بعلاج الأزمات الحادة عندما يصعب التنفس على الأفراد. أمراض الإنسداد الرئوي المزمن تشيع الإصابة بها بين المسنين بالخصوص مما يؤدي لتدهور ظروفهم المعيشية. و تتوقع زيادة ملحوظة في عدد المسنين المصابين بامراض الإنسداد الرئوي المزمن و الربو مع تقدم مواليد جيل ما بعد الحرب العالمية الثانية في السن.

المخاطر البيئية و مسببات أمراض الإنسداد الرئوي المزمن و الربو

الهواء الخارجي

التعرض للهواء الملوث يمكن أن يمثل تهديدا ملموسا للمسنين، خصوصا أولئك المصابون بأمراض الرئة. كما أن التلوث بالجزيئات يمكن أن يؤدي لتفاقم أمراض الإنسداد الرئوي المزمن و الربو و أعراضا صحية خطيرة قد تفرض الدخول للعلاج في المستشفى أو الوفاة المبكرة. و يعتبر الأوزون عاملا مفاقما لأمراض الرئة و قد يقود المرضى لغرف الإسعاف و البقاء في المشافي.

الهواء الداخلي

الملوثات الموجودة داخل المنازل و البنايات يمكن أن تكون ضارة للمصابين بأمراض الإنسداد الرئوي المزمن و الربو إذ يقضي العديد من المسنين ما قد يصل لـ ٩٠ بالمئة من أوقاتهم داخل منازلهم. تشمل الملوثات البيئية الأكثر شيوعا في الأماكن المغلقة والمسببة لأزمات أمراض الإنسداد الرئوي و الربو دخان السجائر (المباشر و السلبي)، وبر الحيوانات، عث الغبار و الصراصير، العفن، الغبار و الطلع. و يضاف لها أيضا الوقود كالبنزين، الغاز، الكيروسين و الفحم. تشمل اللائحة أيضا مواد البنيان و التأثيث المصنوعة من مواد الخشب المضغوط. كما يمكن أن تسبب المبيدات، مواد التنظيف المنزلية و المستحضرات ذات الروائح المخرشة تعقيد الحالة الصحية للمصابين.

أمراض الإنسداد الرئوي المزمن تحتل المرتبة الرابعة من مسببات الوفيات في الولايات المتحدة.

يعاني أكثر من مليوني شخص ممن تتجاوز أعمارهم الـ ٦٥ في الولايات المتحدة من الربو. و عانى أكثر من ٨٦٠٠٠٠ شخص من أزمة ربو واحدة خلال سنة ٢٠٠١ .

قد تكون الملوثات الموجودة داخل البيوت و المباني ضارة للمصابين بأمراض الإنسداد الرئوي المزمن و الربو.

خطوات يمكنك إتخاذها للحد من التعرض للملوثات البيئية

إذا ظهرت عليك أو على أحد أفراد عائلتك أعراض أمراض الإنسداد الرئوي المزمن و الربو إستشر طبيبا و ألتزم بنصائحه. المفتاح للتعامل مع هذه الأمراض هو القيام بخطوات وقائية و التقليل من التعرض للملوثات البيئية. قم بخطوات للوقاية و التقليل و التحكم و الحد من تكرار وتفاقم أعراض تلك الأمراض لكي تستطيع أنت و أفراد أسرتك التنفس بشكل طبيعي.

- تفادى دخان السجائر
- تفادى الدخان المتصاعد من أفران الحشب
- قلل العفن و العث و الصراصير في بيتك
- أبقي الحيوانات المنزلية خارج غرف النوم
- إفحص المدفئات و المواقد سنويا
- قم بسد التسربات المائية بسرعة
- إطلع على مقياس التلوث الهوائي

قلل قدر الإمكان نشاطاتك في المساحات الخارجية في الأيام التي تتدهور فيها جودة الهواء. مقياس تلوث الهواء يحدد نقاء الهواء و ما إن كان سيؤثر على صحتك. إن كنت متصلا بالإنترنت يمكنك معرفة المزيد عن مقياس تلوث الهواء بزيارة الرابط التالي: www.epa.gov/airnow.

و إن كنت لا تملك حاسوبا أو إن لم تكن متصلا بالإنترنت، فيمكنك معرفة المزيد عن مؤشر تلوث الهواء من خلال الصحف، التلفزيون و تقارير الطقس بالراديو.

إعلم المزيد عن مبادرة الشيخوخة التابعة لوكالة الحماية البيئية

تهدف مبادرة الشيخوخة التابعة لهيئة الحماية البيئية إلى حماية صحة المسنين من خلال تنسيق الأبحاث و استراتيجيات الوقاية ، و التوعية العامة عن لعوامل البيئية. لمزيد من المعلومات عن مبادرة الشيخوخة التابعة لهيئة الحماية البيئية إذهب إلى: www.epa.gov/aging.

يتوفرملصق بعنوان لشيخوخة أصح وتنفس أسهل عن أمراض الإنسداد الرئوي المزمن و الربو و المسنين على الموقع الالكتروني للتنزيل

AGING Initiative

الهوامش

١ المعهد الوطني للقلب و الرئة و الدم، وزارة الصحة و الخدمات البشرية، إحصائات الوفيات لـ ٢٠٠٢ المتعلقة بأمراض القلب و الرئة و الدم

٢ المركز الوطني للإحصاء الصحي: مركز التحكم بالأوبئة و الوقاية ، وزارة الصحة و الخدمات البشرية، ملخص الإحصائيات الصحية للبالغين في الولايات المتحدة، إحصاء الصحة الوطني، ٢٠٠١ (٢,٨٧ مليون بالغ فوق سن الـ٦٥ تم تشخيصهم بالربو أو الإيمفيزيما في خلال حياتهم)

Arabic translation of ***Age Healthier Breathe Easier***
Publication Number EPA-100-F-07-004

US EPA ARCHIVE DOCUMENT