

اليوم العالمي للرئتين

بمناسبة اليوم العالمي للرئتين، الذي سيتم الاحتفال به يوم الأحد الموافق 25 سبتمبر 2022، أعلن منتدى الجمعيات الدولية للجهاز التنفسي (FIRS) عن تنظيم أول سلسلة ندوات عبر الإنترنت لجميع المصابين بأمراض الجهاز التنفسي حول العالم.

صحة الرئتين للجميع

- زيادة المعرفة بتأثير نوعية الهواء الرديئة على صحة الرئتين والإجراءات التي يمكن للجميع اتخاذها للحد من تلوث الهواء وتجنب التعرض له
- تسليط الضوء على فوائد الإقلاع عن التدخين
- زيادة المعرفة بأهمية النشاط البدني لصحة الرئتين
- رفع مستويات الوعي بالتطعيم للوقاية من الالتهابات وحالات عدوى الرئة



رئة تتمتع بالصحة

عندما تكون لديك مشكلة في التنفس، فأنت تدرك مدى أهمية صحة الرئة، حيث توفر الرئتان الأكسجين وتحافظ على عمل كل عضو آخر عن طريق إزالة ثاني أكسيد الكربون من الجسم، ويمكن للعوامل الوراثية والأمراض والبيئة أن تؤثر على صحة الرئتين وتسبب مشاكل في الجهاز التنفسي. عندما تتأثر صحة الرئة، فإنها تؤثر على جودة الحياة اليومية ويمكن أن تقصر العمر الافتراضي للإنسان.



أمراض الرئتين الأكثر شيوعاً

أمراض الرئة هي أي مشكلة تحدث في الرئتين وتمنع عمل الرئتين بشكل صحيح، وهناك ثلاثة أنواع رئيسية من أمراض الرئتين:

أمراض ممرات الهواء

الممرات (الطرق الهوائية) التي تحمل الأكسجين من وإلى الرئتين تتأثر بهذه الأمراض التي في العادة تسبب ضيق تلك الطرق الهوائية أو تسببها، ويعد الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) وتوسع القصبات من بعض أمراض الشعب الهوائية، وفي كثير من الأحيان يصف الأشخاص المصابين بأمراض مجرى الهواء الشعور كما لو أنهم "يتنفسون من خلال أنبوب رفيع للغاية".

مرض أنسجة الرئة

مرض أنسجة الرئة يؤثر على بنية الرئتين، كما أن التهاب أو تندب الأنسجة يمنع الرئتين من النمو، الأمر الذي يجعل من الصعب على الرئتين امتصاص الأكسجين عند الشهيق والتخلص من ثاني أكسيد الكربون عند الزفير، وفي أغلب الأحوال يذكر الأشخاص المصابين بهذا النوع من اضطراب الرئة إنهم يشعرون كما لو أنهم "يرتدون كنزة أو سترة ضيقة للغاية"، ونتيجة لذلك لا يمكنهم التنفس بعمق، يعد التليف الرئوي وداء الساركويد أمثلة على أمراض أنسجة الرئة.

أمراض الدورة الدموية الرئوية

هذه الأمراض التي تحدث بسبب تخثر أو تندب أو التهاب الأوعية الدموية تؤثر على الأوعية الدموية في الرئتين، كما تؤثر على قدرة الرئتين على امتصاص الأكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون. إضافة إلى ذلك قد تؤثر هذه الأمراض أيضاً على وظائف القلب، ويعتبر ارتفاع ضغط الدم الرئوي مثالاً على أمراض الدورة الدموية الرئوية، وفي الغالب يشعر الأشخاص المصابون بهذه الحالات بضيق شديد في التنفس عندما يجهدون أنفسهم.

نصائح مفيدة لصحة الرئتين

لنتمكن من تحسين صحة رئتيك وتحافظ على هذه الأعضاء الحيوية قوية مدى الحياة، نرجو منك اتباع هذه النصائح المفيدة لجسمك:

التنفس البطني

التنفس البطني أو التنفس العميق الذي يحدث عن طريق ملائمة الحجاب الحاجز وجوف البطن يشجع على التبادل الكامل للأكسجين – أي التبادل المفيد بين الأكسجين الوارد في الشهيق وثاني أكسيد الكربون الخارج في الزفير، الأمر الذي يقوي بنية منطقة الصدر، وبدوره يقوي الرئتين.

التنفس العميق البسيط

التنفس العميق يمكن أن يساعدك على التقرب من الوصول إلى السعة الكاملة لرئتيك.

قياس مرات التنفس لديك

يمكنك أيضاً زيادة سعة رئتيك عن طريق زيادة مدة الشهيق والزفير. ابدأ بحساب المدة التي يستغرقها التنفس الطبيعي لديك، وإذا احتجت إلى العد إلى خمسة للشهيق، فيجب أن تصل بالعد إلى خمسة للزفير أيضاً.

مراقبة وضعيتك

نظراً لأن هيكل الرئتين يتكون من بنية ناعمة، فإنها تشغل فقط المساحة التي تمنحها أنت لها.

إحدى التقنيات البسيطة لمنح رئتيك مساحة أكبر تتمثل في التمرين بالانحناء قليلاً على كرسي ثابت ورفع الصدر وفتح الجزء الأمامي من جسمك وأنت تتنفس بعمق.

شرب الماء

الحصول على كمية كافية من الماء هو بنفس درجة الأهمية بالنسبة للرئتين كما هي الحال بالنسبة لبقية الجسم، تأكد من شرب 8 – 10 أكواب يومياً.

اضحك دائماً

يعد الضحك واحداً من التمارين الرائعة لتحريك عضلات البطن وزيادة سعة الرئتين، كما أنه يعمل على تنقية رئتيك عن طريق إجبار ما يكفي من الهواء القديم الفاسد على الخروج مما يسمح للهواء النقي بالدخول إلى مساحات أكبر من الرئتين.

حافظ على نشاطك

إن رفع معدلات نشاطك اليومي يساعدك في الحفاظ على رئتين صحيتين وقلب أكثر صحة وحالة ذهنية ومزاجية أفضل من المعتاد.

اجعل هدفك اليومي هو عمل 30 دقيقة من الحركة المتسقة ومعتدلة الشدة، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجة.

قل وداعاً للتبغ

التبغ يتسبب في وفاة 8 ملايين شخص كل عام وهو السبب الأكبر للعديد من أمراض التهابات الرئتين، حيث يحتوي دخان التبغ على أكثر من 4,000 مادة كيميائية، كثير منها ضار للغاية ويمكن أن يسبب السرطان.

