



## الوظيفة التنفسية في حالة إصابة النخاع الشوكي

تتأثر الوظيفة التنفسية بعد إصابة النخاع الشوكي بدرجات متفاوتة بحسب موضع إصابة النخاع الشوكي ومداهما. احتمال الإصابة بمشاكل تنفسية هو الأكبر لدى الأشخاص ذوي الشلل الرباعي والأشخاص المحتاجين إلى قُغْر الرُّغَامَى. بوسعك عمل الكثير كي تنعم بوظيفة رئوية جيدة. أحد الأسباب المهمة للإصابة بمشاكل تنفسية هو تدني القدرة على السعال، ولهذا فمن المهم أن توجد لديك استراتيجيات بديلة تعينك على الإبقاء على السبل التنفسية خالية من الإفرازات. كما أنه من المهم الانتباه إلى إشارات ابتداء عدوى السبل التنفسية والاتصال في وقت مبكر بقطاع الرعاية الطبية لتجنب المشاكل، مثلاً الالتهاب الرئوي. تذكر أن الوظيفة التنفسية تتغير مع زيادة العمر وأن البدانة تزيد من احتمال نشوء المشاكل زيادةً كبيرةً.

### كيفية مواجهة مشاكل التنفس

- تجنب تراكم كميات كبيرة من البلغم في الرئتين من خلال وجود تقنيات سعال بديلة ذات فائدة كبيرة.
- حاول تجنب ملازمة الفراش لفترات طويلة.
- تجنب الأشخاص المصابين بنزلة برد.
- الإقلاع عن التدخين.
- احرص على كون وزنك صحيحاً.
- تدبر احتمالية أخذ لقاح الإنفلونزا والالتهاب الرئوي.
- عليك التنبيه إلى علامات انقطاع النَّفْس النَّوْمِيّ أو نقص التهوية، مثلاً الشخير والنوم المضطرب والصداع الصباحي والتعب النهاري وتورم اليدين والقدمين.
- استعجل بالاتصال بقطاع الرعاية الطبية إن ظهرت عليك علامات عدوى مجاري النَّفْس، مثلاً السعال أو الحمى أو ألم الحلق أو واجهتك صعوبة في التنفس.
- احرص على كون وضعية جلوسك مثالية من منظور تنفسي. استخدام الأشخاص ذوي الإصابة على مستوى خلف الرقبة لما يسمى بحزام البطن قد يحسن من الحجم المديّ.

RYGG  
MÄRGS  
SKADA

النص التالي هو اختبار من الموقع:  
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Per Bodin  
Leg physiotherapist,  
specialist neurorehab



ترجمة: بتمويل من Allmänna  
Arvsfonden & Project RG Integration

[/https://www.rgintegration.se/ar](https://www.rgintegration.se/ar)

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se  
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

[/https://spinalis.se](https://spinalis.se)