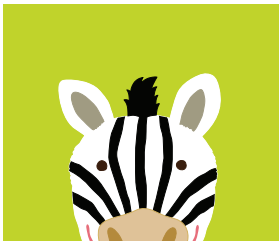
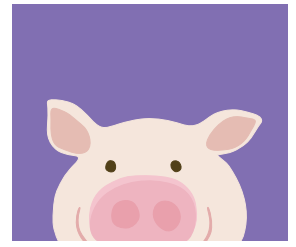
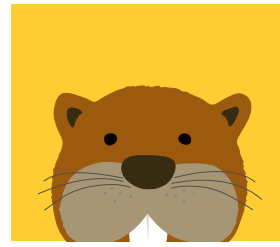
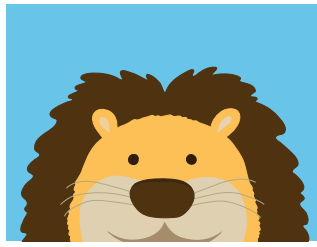


دليل للأسرة



 Advocate
Children's Hospital

We are  AdvocateAuroraHealth



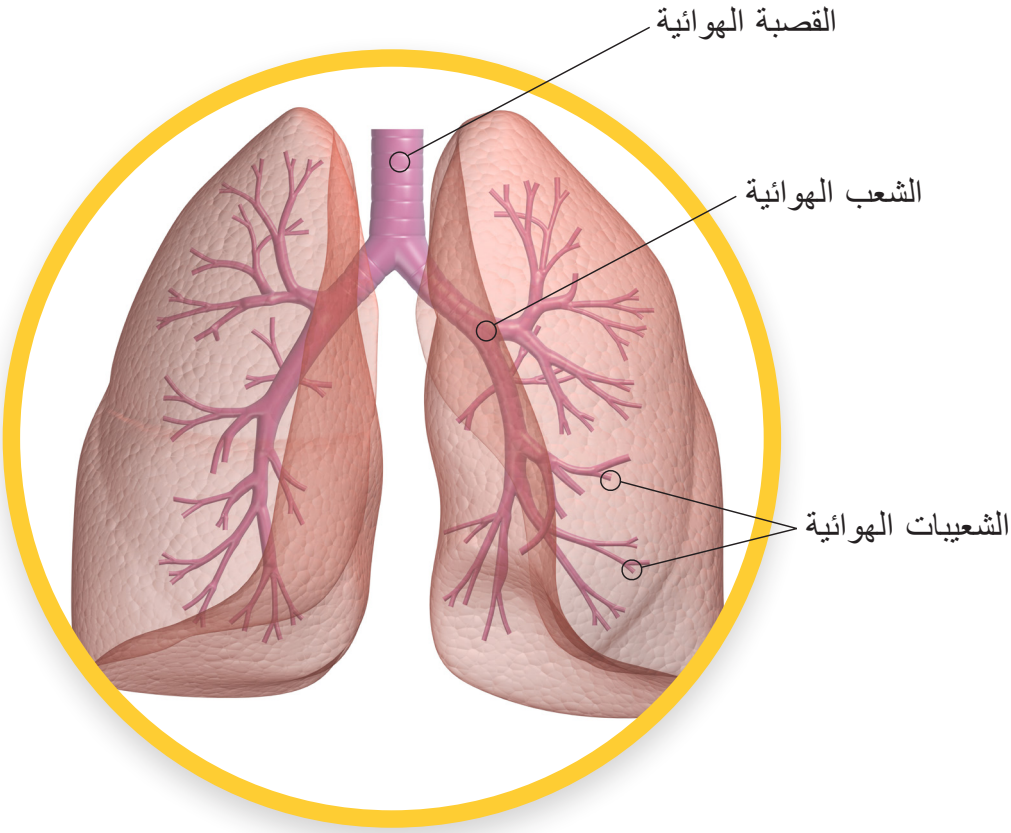
قائمة المحتويات

2	أهداف إدارة الربو
2	كيف تعمل رنتاك؟
3	ما هو الربو؟
4	علامات وأعراض الربو
7-5	ما هي أسباب أعراض الربو؟ مثيرات الأعراض
8	التدخين والسجائر الإلكترونية
9	استخدام أدويةك بالطريقة الصحيحة
10	استخدام المبادئ
12-11	أجهزة الاستنشاق
13	خطة التعامل مع الربو
13	هل الربو الذي تعاني منه خارج عن السيطرة؟
14	ما يجب عليك القيام به أثناء نوبة الربو
14	الاهتمام بالربو الذي تعاني منه في العمل والمدرسة
15	نصائح مهمة يجب تذكرها
15	كلمات خاصة بالربو قد تسمعها
17-16	البحث عن الكلمات
18	خرافات وحقائق
18	المراجع والمصادر



يمكن لأي شخص في أي عمر أن يصاب بالربو.

تتحسن حالة بعض الأطفال عندما يكبرون، ولكن الربو لا يزول أبداً. قد تختفي أعراض الربو ثم تعود الظهر عندما تكبر في العمر. وأيضاً، قد تصاب بالربو عندما تكبر. قد ترث قابلية الإصابة بالربو إذا كان أحد والديك أو كلاهما يعاني من الربو أو الحساسية.



كيف تعمل رئتاك؟

عندما تتنفس، يدخل الهواء ويخرج من رئتيك عبر أنابيب تسمى المجاري الهوائية. والمجاري الهوائية في كل رئة تشبه الشجرة المقلوبة رأساً على عقب. تكون المجاري الهوائية كبيرة في البداية، مثل جذع الشجرة، ولكنها بعد ذلك تصبح صغيرة جداً، مثل الفروع الصغيرة في الشجرة. قد تسمع مصطلحات مثل القصبه الهوائية أو الشعب الهوائية أو الشعبيات الهوائية. وهي مصطلحات للتعبير عن المجاري الهوائية مختلفة الأحجام. ينتقل الهواء المحمل بالأكسجين عبر هذه المجاري الهوائية حتى يتم أخذ الأكسجين إلى الجسم ليتم استخدامه.



أهداف إدارة الربو

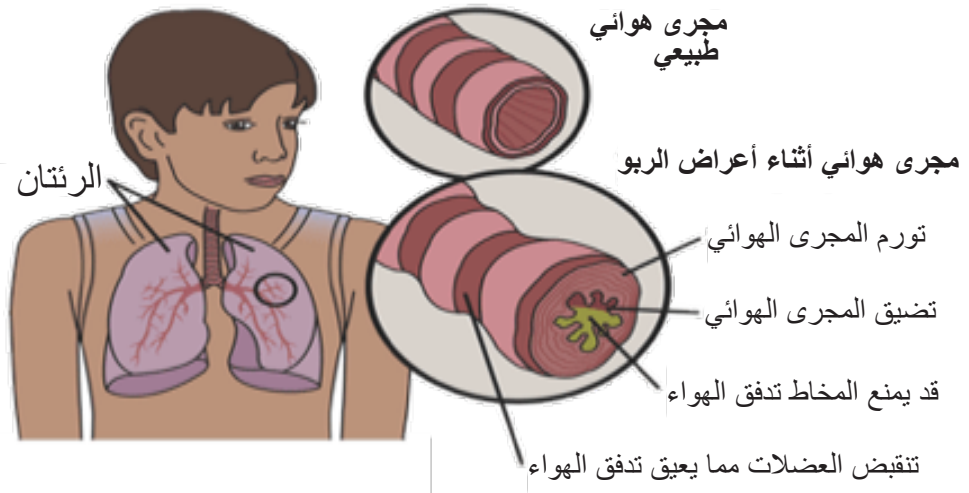
- التمتع بحياة منتجة مع ممارسة الأنشطة البدنية
- تجنب الأعراض المزعجة خلال النهار والليل
- عدم تقويت المدرسة أو العمل بسبب أعراض الربو
- عدم الإصابة بنوبات الربو
- الاحتياج إلى الأدوية المخففة بصورة أقل أو عدم الاحتياج إليها
- تقليل الزيارات إلى غرفة الطوارئ ومرات دخول المستشفى لعلاج الربو
- التمتع بوظائف رئوية طبيعية أو شبه طبيعية
- الإصابة بآثار جانبية قليلة من أدوية الربو أو عدم الإصابة بأي آثار جانبية
- الرضا عن رعاية الربو التي تتلقاها

ما هو الربو؟

الربو هو مشكلة في التنفس تستمر طوال الحياة وتحدث بسبب تهيج وتورم المجاري الهوائية في الرئة وإصابتها بالتشنج وتضييقها. يمكن علاج الربو والسيطرة عليه، ولكن لا يمكن الشفاء منه. فالربو لا يزول عندما تكبر في العمر. عندما تكون مصابًا بالربو، تكون المجاري الهوائية لديك حساسة. وعندما تتورم المجاري الهوائية أو يصغر حجمها، لا يمكن للهواء الدخول والخروج منها بسهولة، مما يجعل التنفس أمرًا صعبًا. يتأثر الأشخاص المصابون بالربو بالعديد من الأشياء التي تسمى "مثيرات الأعراض". ومثيرات الأعراض هي الأشياء التي تؤدي إلى "احتدام" الربو أو تفاقمه.

تحدث ثلاثة أمور رئيسية:

- تنقبض العضلات المحيطة بالمجاري الهوائية مسببةً تضيق
- يتورم الجزء الداخلي من المجاري الهوائية مسببًا تضيق وزيادة الحساسية للمثيرات
- يملأ المخاط المجاري الهوائية مانعًا تدفق الهواء



هل يُعد الربو من الأمراض الخطيرة؟

يُعد الربو مرضًا خطيرًا. خاصةً في حالة الربو الشديد، الذي يمكن أن يؤدي إلى الوفاة إذا لم تتم معالجته بالطريقة الصحيحة. إذا لم يتم علاج الربو الذي تعاني منه، فقد يحدث تندب في المجاري الهوائية. وقد يؤثر ذلك على تنفسك طوال العمر. إذا تم علاج الربو الذي تعاني منه بطريقة صحيحة، يمكنك أن تعيش حياة طبيعية ونشطة.

كيف يعرف مقدم الرعاية الصحية الخاص بي أنني مصاب بالربو؟

لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بالربو، سيطرح عليك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أسئلة بشأن تاريخك الصحي مثل:

هل يعاني أي شخص في أسرتك من الربو؟

هل تعاني من الحساسية أو الإكزيما؟

هل سبق أن ذهبت إلى قسم الطوارئ أو المستشفى لعلاج مشكلات التنفس؟

أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا سبق وعانيت من السعال أو الأزيز أو ضيق التنفس. أخبره إذا عانيت من الحكة أو التورم أو من تفاعلات أخرى تجاه الطعام أو لدغات الحشرات أو الأدوية مثل البنسلين أو الأسبرين.

فحوصات وظائف الرئة. قد يطلب طبيبك إجراء فحص قياس التنفس، ويتم إجراؤه في المستشفى أو العيادة. يقيس هذا الفحص كمية الهواء التي يمكنك أن تتنفسها شهيقًا وزفيرًا.

علامات وأعراض نوبة احتدام الربو

نادراً ما تبدأ نوبات احتدام الربو دون تحذير. تختلف علامات نوبة الربو من شخص لآخر. وفيما يلي العلامات الشائعة لنوبة احتدام الربو:

- السعال
- الأزيز
- الشعور بضيق في الصدر
- ضيق التنفس
- سرعة التنفس

قد تكون هذه العلامات خفيفة. وقد تظن أنها غير مرتبطة بالربو. وهي علامات تحذيرية قد تبدأ قبل بدء نوبة الربو بفترة تتراوح بين 24 و48 ساعة. من خلال معرفة العلامات التحذيرية ومعالجتها بسرعة، يمكنك أن تتجنب حدوث نوبة احتدام الربو.

تعرف على العلامات التحذيرية

تحقق من العلامات التحذيرية المبكرة التي عانيت منها في الماضي.

اتبع خطة التعامل مع الربو الخاصة بك للحصول على تعليمات عما يجب القيام به.

- حكة في الذقن أو سقف الفم
- فرك الأنف، بكثرة
- سعال لا يزول، بشكل رئيسي أثناء الليل
- العطس
- الاستيقاظ ليلاً بسبب الإصابة بأعراض الربو
- ألم المعدة
- الهالات السوداء تحت العينين
- سيلان الأنف أو انسدادها

إذا كنت مصاباً بأي من هذه العلامات، فاطلع على المنطقة الصفراء في خطة التعامل مع الربو الخاصة بك.

- السعال أو الأزيز أو ضيق الصدر
- تسارع معدل التنفس عن الطبيعي
- انقطاع النفس بسهولة
- مواجهة صعوبة في الزفير
- الاستيقاظ ليلاً

تصرف بسرعة: اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

تشير العلامات التالية، الموجودة تحت المنطقة الحمراء في خطة التعامل مع الربو، إلى أن الربو الذي تعاني منه خارج عن السيطرة. **تنبيه طبي!**

- مواجهة الكثير من المشكلات في التنفس
- مواجهة صعوبة في المشي؛ عدم القدرة على الاستلقاء في وضع مستوٍ
- عدم القدرة على العمل أو اللعب
- تفاقم الحالة بدلاً من تحسنها
- انحسار الجلد بين الضلوع أو فوق عظمة الصدر
- توسع فتحتي الأنف عند التنفس
- دواء التخفيف السريع لا يساعد

اتصل على 911 فوراً إذا ظهر أي من علامات الخطر التالية:

- تلون الشفتين وبطانة الأظافر بلون مائل إلى الأزرق
- التحدث بعبارات قصيرة أو كلمات منفردة – عدم القدرة على التحدث بجمل كاملة

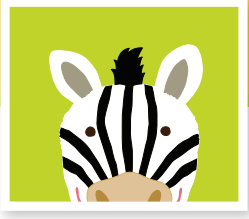
ما الذي يسبب العلامات والأعراض؟ المثيرات

تتجم أعراض الربو عن "المثيرات." ومثيرات الأعراض هي أي شيء يحدث اضطرابًا في المجاري الهوائية لديك. بعض مثيرات الأعراض تكون حالات الحساسية. وستشعر بتحسن عندما تبتعد عن مثيرات الأعراض أو تتحكم فيها. تعرف على مثيرات أعراض الربو لديك. دَوِّن ما تقوم به وأين أنت عندما تصاب بالأعراض. اسأل نفسك: هل أعاني من...

- أعراض تظهر في أوقات معينة من العام ولا تظهر في أوقات أخرى؟
- أعراض الربو عندما ألامس أشياء معينة؟
- أعراض الربو أثناء ممارسة التمارين الرياضية وبعدها؟
- حدد المثيرات الخاصة بك. وسيطر عليها وتجنبها.

كيفية السيطرة على المثيرات والأعراض

أفعال لتجنب المثيرات أو السيطرة عليها	المثيرات غير المرتبطة بالحساسية	
<p>لا تدخن.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ساعد الأشخاص الذين يعيشون في منزلك على الإقلاع عن التدخين. • لا تدع الناس يدخنون في أي مكان بمنزلك. • لا تسمح بالتدخين في سيارتك. • لا تستخدم النيران المكشوفة للطهي أو تدفئة منزلك 	<p>التعرض للدخان:</p> <p>دخان التبغ: يؤدي التدخين إلى حدوث تلف دائم في الرئتين بسرعة أكبر في الأشخاص المصابين بالربو.</p> <p>الدخان من حرق الخشب أو الفحم أو الورق</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • استخدم منتجات غير معطرة للغسيل والتنظيف المنزلي. • تجنب البخاخات المعطرة ومعطرات الجو 	<p>الروائح القوية أو الأبخرة: الكولونيا</p> <p>والعطور والشموع المعطرة ومعطرات الجو والبخور والأجهزة الموصلة بالمقيس الكهربائي والزيوت العطرية ومعطرات السجاد ومنظفات ومنعمات الغسيل والدهانات ومنتجات التنظيف.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • ابتعد عن الهواء البارد أو الرطوبة المرتفعة. • ارتدِ وشاحًا عندما تخرج والجو بارد. • استحم وغير ملابسك بعد قضاء وقت مطول بالخارج. 	<p>تغيرات الطقس</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • تلقِ حقنة تطعيم الإنفلونزا كل عام. • اغسل يديك باستمرار. • نظف أغراض المنزل التي يلمسها الجميع بانتظام، مثل مفاتيح الإضاءة • ومقابض الأبواب والثلاجة ومقابض فرن الميكروويف. 	<p>حالات العدوى: مثل البرد أو الإنفلونزا</p>	



أفعال لتجنب المثيرات أو السيطرة عليها	المثيرات غير المرتبطة بالحساسية	
<ul style="list-style-type: none">• فُم بتمارين الإحماء والتهدئة قبل النشاط وبعده. ثم تحدث مع طبيبك بشأن السيطرة على الربو.• لا تشارك في أي نشاط أو تغيير في أنشطتك إذا أصبت بأعراض الربو.• احتفظ معك دائمًا بالأدوية المخففة سريعة المفعول. استخدمها قبل النشاط بـ 20 دقيقة.	<p>مارس التمارين الرياضية: إذا تمت السيطرة على الربو بصورة جيدة، فمن المفترض أن يتمكن أي شخص مصاب به من ممارسة التمارين الرياضية بشكل مريح.</p>	
	<p>المشاعر: قد يتسبب البكاء والضحك والصراخ التسبب في إثارة أعراض الربو.</p>	
<ul style="list-style-type: none">• لا تخرج من المنزل في الأيام التي ترتفع فيها نسبة التلوث ونسبة الأوزون	<p>تلوث الهواء</p>	
<ul style="list-style-type: none">• تناول الدواء الذي وصفه طبيبك لعلاج هذه الحالة.	<p>حرقة المعدة أو مرض الارتجاع المعدي المريئي (GERD)</p>	

أفعال لتجنب المثبرات أو السيطرة عليها	مثيرات مرتبطة بالحساسية	
<ul style="list-style-type: none"> • استخدم جهاز مزيل رطوبة الغرف في المناطق ذات الرطوبة المرتفعة. • حافظ على نظافة مكيفات الهواء. • استخدم محاليل التبييض لقتل العفن بحذر واحرص على توفر تهوية جيدة. • أبق المناطق الرطبة والحمامات جافة وجيدة التهوية. • قلل الرطوبة الداخلية لأقل من 50%. 	<p>جراثيم العفن أو الخمائر</p> <p>توجد في الطوابق السفلية الرطبة والحمامات والمطابخ وخارج مناطق الغابات</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • لا تسمح لحيوانك الأليف بدخول غرفة نومك أبدًا. • قم بتحميم حيواناتك الأليفة أسبوعيًا لإزالة الزغب (يوجد في البشرة الجافة المتقشرة، اللعاب، البول). • استخدم مرشحات أفران التدفئة وقم بتغييرها شهريًا. • قد تحتاج إلى إخراج الحيوانات من منزلك. • حاول ألا تزور منازل الأصدقاء والأقارب الذين لديهم حيوانات أليفة. • اغسل يديك بعد لمسها. 	<p>الحيوانات: الكلاب أو القطط أو الأرانب أو الطيور أو الحيوانات الأخرى</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • تحقق من تعداد حبوب اللقاح. • أبق النوافذ مغلقة. استخدم مكيف الهواء في الأيام التي يرتفع فيها تعداد حبوب اللقاح. • استحم واغسل شعرك بعد عودتك من الخارج. 	<p>حبوب اللقاح من الأشجار (من مارس إلى إبريل) والعشب (من مايو إلى يوليو)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • قم بتغطية المراتب والوسادات بأغطية غير منفذة مانعة للحساسية. • اغسل أغطية السرير في ماء ساخن كل أسبوع. • لا تضع الدمى المحشوة على السرير ومنطقة النوم. • لا تستخدم أجهزة الترطيب أو التبخير الخاصة بغرفة النوم. • احرص على ألا تقل الرطوبة الداخلية عن 50%. • أزل السجادة إذا أمكن، خاصة عندما تكون موضوعة على أرضية إسمنتية. • استخدم مكنسة كهربائية بها مرشح HEPA. 	<p>عث الغبار يوجد في أغطية السرير والسجاد والأثاث المنجد</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • تعد المخلفات وأجسام الصراصير المتعفنة من مثيرات الأعراض لدى بعض الأشخاص. • أخرج القمامة من المنزل يوميًا. • احفظ الطعام في حاويات مغطاة. • تخلص من الصراصير باستخدام طعم من الجل أو المصائد بدلاً من البخاخات أو المساحيق الكيميائية المسممة. • لا تترك أطباقًا متسخة في الحوض. 	<p>الصراصير</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • يجب أن تعلم أن بعض الأدوية تثير أعراض الربو، وخاصة الأسبرين والإيبوبروفين. 	<p>الأسبرين أو البنسلين أو الأدوية الأخرى</p>	

التدخين والسجائر الإلكترونية (التدخين الإلكتروني) حقائق وآثار



يسبب التدخين واستخدام منتجات التبغ الأخرى، بما في ذلك السيجار والتبغ الذي لا يُدخن، الإصابة بالعديد من الأمراض والحالات أو تفاقمها. وأيضًا، يعرض الأشخاص المجاورين للتدخين السلبي السام. التدخين هو السبب الرئيسي للوفيات التي يمكن منعها في الولايات المتحدة.

التدخين السلبي هو خطر صحي كبير على الأشخاص من جميع الأعمار.

يعد التدخين السلبي مضرًا بالأطفال الصغار بصفة خاصة.

إن التدخين السلبي هو المسؤول عن حالات العدوى التي تصيب الجهاز التنفسي السفلي في الأطفال الرضع والأطفال الأصغر من 18 شهرًا.



دخان الماريجوانا مضر بصحة الرئتين. يتم تدخين الماريجوانا بعدة طرق ويمكن أيضًا أن تستهلك من خلال العشرات من المنتجات المختلفة. وثبت أن الدخان الناتج عن احتراق الماريجوانا يحتوي على العديد من نفس المواد السامة والمهيجات والمسرطنات الموجودة في دخان التبغ. تشير الأبحاث إلى أن تدخين الماريجوانا يسبب التهاب الشعب الهوائية المزمن ويضر بالخلايا المبطنة للمجري الهوائية كبيرة الحجم. وأيضًا يضعف جهاز المناعة.



لم يتم إثبات أن السجائر الإلكترونية بديلًا آمنًا للسجائر.

يتم استنشاق السجائر الإلكترونية مثل السجائر العادية وهي تُنتج سحابة من الهواء الجوي تحتوي على النيكوتين والمواد الأخرى. من الناحية العملية، تحتوي كل السجائر الإلكترونية على نيكوتين، حتى السجائر المصنفة "خالية من النيكوتين". وذلك لأنه لا توجد قواعد بشأن طريقة تصنيع السجائر الإلكترونية أو العصير الإلكتروني. تحتوي السجائر الإلكترونية أيضًا على الأكرولين، وهو مبيد أعشاب يستخدم بشكل رئيسي لإبادة الحشائش الضارة. تُنتج السجائر الإلكترونية العديد من المواد الكيميائية الخطرة بما في ذلك الأسيتالدهيد والأكرولين والفورمالدهيد. وقد تسبب هذه الألدهيدات مرض الرئة والقلب. وعلى المدى القصير، يمكن أن يتسبب الهباء الجوي الذي تنتجه السجائر الإلكترونية في تهيج رئتيك وحلقك وعينيك. وقد يسبب تلعًا غير قابل للعكس في الرئتين. لقد وصلت السجائر الإلكترونية إلى مستويات وبائية، خصوصًا في فئة الشباب لدينا.



أكثر أنواع السجائر الإلكترونية رواجًا بين الشباب هو JUUL. نوع JUUL هو أكثر تحفظًا ويبدو مثل محرك أقراص USB. تحتوي جميع حجيرات JUUL على بعض من النيكوتين. ووفقًا للشركة المصنعة، قد تحتوي حجيرة JUUL الواحدة على نيكوتين بقدر الموجود في علبة سجائر. يأتي السائل الإلكتروني بنكهات فاكهة تروق للشباب.

تستخدم حجيرات أو خراطيش محتوية على زيوت منقوع القنب أيضًا بدلًا من السوائل الإلكترونية. تستخدم إضافات مضرّة أخرى كعوامل ترقيق في هذه الأمزجة.

استخدم أدويةك بطريقة صحيحة

يجب أن يأخذ العديد من الأشخاص المصابين بالربو أدوية الربو كل يوم. ويحتاج الآخرون إلى أخذ الدواء فقط كلما لزم الأمر. ويوجد نوعان من أدوية الربو:

- **أدوية التخفيف السريع** (تستخدم عندما تكون مصابًا بأعراض الربو أو أثناء نوبة ربو)
- **أدوية السيطرة طويلة الأمد** (تستخدم لمنع نوبات الربو)

أدوية التخفيف السريع

تستخدم أدوية التخفيف السريع (موسعات شعب سريعة المفعول) أثناء نوبة الربو.

تعمل الأدوية على إرخاء العضلات المحيطة بالمجاري الهوائية بسرعة.

وتنفتح المجاري الهوائية حتى يمكنك التنفس بصورة أسهل. يبدأ مفعول الأدوية خلال دقائق ويستمر حتى أربع ساعات. أبق معك دائمًا الأدوية المخففة سريعة المفعول لكي تكون في متناولك عندما تحتاج إليها.

إذا كنت تستخدم أدوية التخفيف سريعة المفعول أكثر من مرتين في الأسبوع، فتحدث مع طبيبك. فقد تكون هذه علامة على أن الربو الذي تعاني منه ليس تحت السيطرة.

أدوية السيطرة طويلة الأمد (أدوية مضادة للالتهاب)

يحتاج بعض الأشخاص المصابون بالربو إلى أخذ أدوية سيطرة طويلة الأمد كل يوم لمنع نوبات الربو. وأدوية السيطرة طويلة الأمد هي أدوية مضادة للالتهاب وموسعات شعب طويلة المفعول تخفف تشنجات المجاري الهوائية.

تناول هذه الأدوية حتى إذا كنت لا تشعر بأعراض ربو.

تعمل هذه الأدوية على منع نوبات الربو وتمنع تورم

المجاري الهوائية لديك وتقلل حساسية المجاري الهوائية

وتؤخر تراكم المخاط. هناك نوعان من الأدوية المضادة

للالتهاب: **الستيرويدات القشرية** والأدوية غير الستيرويدية.

والستيرويدات القشرية المستخدمة لمنع نوبات الربو ليست هي

نفسها الستيرويدات التي تبني العضلات الكبيرة ويستخدمها

أحيانًا الرياضيون. تناول هذه الأدوية كما يملئ عليك طبيبك

لمنع نوبات الربو. احرص على غسل أسنانك أو مضمضة فمك

بعد استخدام هذا النوع من الدواء لمنع الإصابة بعدوى في الفم تسمى القلاع.

معدلات الليكوترين

هي من أنواع الأدوية غير الستيرويدية. وتأتي في شكل أقراص ويمكن أن تساعد في تقليل حساسية المجاري الهوائية لمثيرات الأعراض. ويمكن أيضًا أن تساعد على منع انقباض عضلات المجاري الهوائية.

تذكر: ينبغي عدم استخدام الأدوية المضادة للالتهاب لتخفيف الأعراض بسرعة. فهذه الأدوية طويلة المفعول. ولا يمكنها علاج الأعراض بعد بدئها. تناول الأدوية المضادة للالتهاب لمنع نوبات الربو.

الدواء المركب المكون من مضاد التهاب وموسع للشعب

تفتح هذه الأدوية المجاري الهوائية لديك عن طريق إرخاء العضلات المحيطة بالمجرى الهوائي وتقليل الالتهاب للسيطرة على أعراض الربو.

مضادات الكولين طويلة المفعول

ثبتت فعالية استخدام العامل المضاد للكولين طويل المفعول، كعلاج مداومة في حالة الإصابة بالربو، مع بعض المرضى المصابين بربو متوسط إلى ربو شديد الذين لم تتم مراقبتهم مع تناول العلاج المركب.

كرومولين الصوديوم

هو دواء يتم استنشاقه يساعد في منع التشنج القسبي وتقليل الالتهاب. ويستخدم أيضًا لمنع التشنج القسبي الناتج عن التمارين الرياضية أو المهيجات.

الأدوية البيولوجية

يستخدم الدواء البيولوجي لعلاج المرضى الذين لا يزالون يعانون من الأعراض بالرغم من استخدام أدوية السيطرة اليومية القياسية. فهي يمكن أن تساعد على منع نوبات الربو عن طريق تغيير استجابة جسمك لمثيرات الأعراض. ويُعطى هذا الدواء في صورة حقن. إذا لم تستخدم دواء السيطرة على الأعراض، يمكن أن تصبح المجاري الهوائية لديك متهيجة ومتورمة. وبمرور الوقت، قد تصاب رئتيك بنُدوب، مما سيحد من كمية الهواء المتدفق عبر المجاري الهوائية لديك.



تناول دواء الربو الخاص بك

كيف تستخدم MDI (جهاز الاستنشاق محدود الجرعة) الخاص بك

يوصل جهاز الاستنشاق محدود الجرعة الدواء إلى رئتيك في صورة رذاذ أو بخ. وينبغي دائمًا أن تستخدم مبادئ مع جهاز الاستنشاق محدود الجرعة الخاص بك. تحتاج أجهزة الاستنشاق محدودة الجرعة إلى إطلاق بخات تحضيرية قبل الاستخدام الأول. تحقق من النشرة الداخلية لمعرفة عدد البخات التحضيرية. تحقق دائمًا من العداد على جهاز الاستنشاق لمعرفة عدد جرعات الدواء المتبقية.

ما المقصود بالمبادئ؟

يسمح المبادئ بدخول المزيد من الدواء إلى رئتيك. ويسمى أيضًا بالحجيرة.

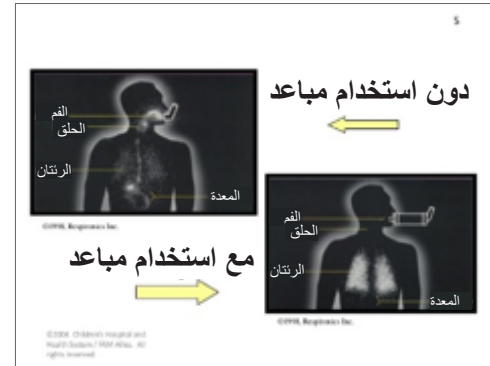
خطوات استخدام المبادئ/الحجيرة

1. انزع الغطاء من جهاز الاستنشاق والحجيرة.
2. أدخل جهاز الاستنشاق في الجزء الخلفي من الحجيرة.
3. رُج جهاز الاستنشاق لمدة 5 ثوان.
4. ضع الشفتين حول قطعة الفم بحيث تشكل غطاءً محكم الغلق وازفر. اضغط لتطلق بخة واحدة من الدواء ثم استنشق فورًا ببطء، بأخذ نفس كامل عميق.
5. احبس نفسك لمدة 10 ثوانٍ ثم ازفر. (إذا سمعت صوت صفير، فاستنشق بصورة أبطأ.)



إذا تم توجيهك لتناول أكثر من بخة واحدة، فانتظر دقيقة واحدة ثم كرر. ✓

إذا كنت تستخدم قناعًا، ضعه بإحكام على الوجه فوق الأنف والفم واضغط على جهاز الاستنشاق مرة واحدة وحافظ على إحكام غلق القناع حول فمك لـ 6 أنفاس. ✓



المراجع:

American Lung Association

Global Strategy for Asthma Management and Prevention (GINA)

National Heart, Lung and Blood Institute-Guidelines for the diagnosis and management of Asthma (EPR 3)

Courtesy of Phillips Respironics

حافظ على نظافة جهاز الاستنشاق الخاص بك

- **أجهزة الاستنشاق التي تعمل بالتنفس**
- لا تتطلب أجهزة الاستنشاق هذه الرج أو التحضير. يجب إغلاق الغطاء لإعداد جهاز الاستنشاق قبل كل عملية استنشاق.
- لا تفتح الغطاء حتى تكون مستعدًا لعملية الاستنشاق.
- أمسك جهاز الاستنشاق في وضع قائم مع الحرص على عدم تغطية فتحة التهوية. افتح الغطاء.
- أخرج الزفير بالكامل بعيدًا عن جهاز الاستنشاق.
- ضع قطعة الفم في الفم مع إطباق الشفتين مما يشكل غلقًا محكمًا.
- استنشق بعمق لإطلاق الدواء.
- أخرج جهاز الاستنشاق من الفم واحبس نفسك لمدة 10 ثوانٍ.
- أخرج الزفير ببطء بعيدًا عن جهاز الاستنشاق.
- أغلق الغطاء للإعداد لعملية الاستنشاق التالية.

Redihaler



أجهزة استنشاق المسحوق الجاف



- اتبع توجيهات الشركة المصنعة.
- تحتوي بعض أجهزة الاستنشاق على حاويات لا يمكن نزعها.
- نظف الفتحة بمسحة قطن صغيرة مبللة (Q-tip).

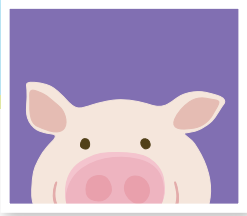
حافظ على نظافة المبادئ الخاصة بك

- اتبع توجيهات الشركة المصنعة.
- اغسل المبادئ باستخدام ماء دافئ يحتوي على صابون مرة في الأسبوع. اشطف المبادئ واتركه يجف على مناشف ورقية نظيفة.
- متى تستبدل جهاز الاستنشاق الخاص بك
- تفقد عدد البخات (الدواء) التي يحتويها جهاز الاستنشاق الخاص بك.
- وتواصل مع طبيبك قبل أن ينفذ الدواء من جهاز الاستنشاق الخاص بك.

جهاز استنشاق المسحوق الجاف (DPI)

- يكون الدواء في جهاز استنشاق المسحوق الجاف على هيئة مسحوق بدلاً من الرذاذ أو البخ.
- **خطوات استخدام جهاز استنشاق المسحوق الجاف الخاص بك**
- اتبع تعليمات جهاز الاستنشاق الخاص بك لتهيئته للاستخدام.
- بعض أجهزة استنشاق المسحوق الجاف تتطلب منك وضع الدواء داخل جهاز الاستنشاق.
- افتح قطعة الفم الخاصة بجهاز الاستنشاق أو انزع الغطاء.
- أخرج الزفير بالكامل، بعيدًا عن جهاز الاستنشاق. لا تخرج الزفير داخل جهاز الاستنشاق الخاص بك أبدًا.
- أمسك جهاز الاستنشاق حسب التوجيهات. لا تقم بتغطية فتحات التهوية. ضع قطعة الفم بين شفتيك.
- استنشق نفسًا سريعًا وثابتًا وعميقًا عبر فمك لأطول فترة ممكنة بالنسبة إليك. تعمل أجهزة استنشاق المسحوق الجاف عن طريق التنفس، لذا تنفس شهيقًا بسرعة وعمق للحصول على الجرعة الصحيحة من الدواء.
- احبس نفسك لمدة 10 ثوانٍ أو لأطول فترة ممكنة بالنسبة إليك. أخرج الزفير ببطء بعيدًا عن جهاز الاستنشاق.
- تأكد من أن العداد قد عد جرعة واحدة. إذا كان جهاز الاستنشاق الخاص بك يستخدم كبسولات، فتفقد الكبسولة للتأكد من أنها فارغة.
- كرر ذلك إذا وصف طبيبك أكثر من جرعة واحدة من الدواء.
- نظف أسنانك بالفرشاة أو اشطف فمك بعد استخدام جهاز الاستنشاق. ولا تبتلع الماء.
- بعد كل استخدام، امسح قطعة الفم بمنديل ورقي جاف وأغلق قطعة الفم أو الغطاء.

ما المقصود بالردّادة؟



تعليمات تنظيف أجزاء الردّادة

قم بتنظيف الردّادة الخاصة بك للتخلص من الجراثيم وللمنعها من الانسداد. (انظر التعليمات التي تأتي مع جهازك.)

الطريقة الأولى لتنظيف الردّادة

- يجب غسل كوب الردّادة وقطعة الفم والقطعة على شكل T والقناع (جميع الأجزاء التي تبث أثناء العلاج).

لا تغسل الأنبوب.

- بعد كل استخدام، اشطف الأجزاء بالماء الدافئ الجاري لمدة 30 ثانية. وتخلص من الماء الزائد. واتركها لتجف في الهواء على ورقة أو منشفة نظيفة.
- قم يوميًا: بغسل الردّادة بصابون غسيل الأطباق الخفيف والماء الدافئ. اشطفها مستخدمًا تيار قوي من الماء لمدة 30 ثانية. وتخلص من الماء الزائد. جففها بوضعها في الهواء على ورقة أو منشفة نظيفة.
- مرة واحدة أو مرتان في الأسبوع، قم بتطهير الردّادة الخاصة بك (جعلها خالية من الجراثيم). بعد التنظيف، ضع جميع الأجزاء المغسولة في محلول مكون من جزء واحد خل وجزأين ماء مقطر. انقعها لمدة 30 دقيقة. اشطفها تحت الماء الدافئ الجاري لمدة دقيقة واحدة.
- تخلص من الماء الزائد. جففها بوضعها في الهواء على ورقة أو منشفة نظيفة.
- خزنها في كيس بلاستيكي أو حاوية مغطاة.
- **ملاحظة:** نظّف وطهر يوميًا على الأقل عندما تُصاب بعدوى أو برد.
- جهاز الردّادة

لا تضع الضاغط (جهاز الهواء) في الماء أبدًا. نظف السطح بقطعة قماش مبللة حسب الحاجة. قم بتغيير وتنظيف المرشح على النحو المقترح من قبل الجهة المصنعة.



توصل الردّادة الدواء إلى الرئتين في صورة رذاذ.

خطوات استخدام الردّادة

- اغسل يديك.
- قم بتجميع كوب الردّادة.
- ركّب الأنبوب في الجهاز.
- قم بقياس كمية الدواء أو افتح القارورة.
- ضعه في كوب الردّادة.
- اجلس. قم بتشغيل الردّادة.
- لاستخدام قطعة الفم:
 - تنفس عبر فمك ممسكًا بقطعة الفم بين شفطيك.
 - تنفس شهيقًا ببطء وبعمق. احبس نفسك لمدة ثانيتين.
 - أخرج الزفير ببطء.
- لاستخدام القناع:
 - قم بتوصيل القناع بأعلى كوب الردّادة. ضع القناع على الوجه بإحكام.
 - إذا شعرت بالدوار أو الارتجاف أو إذا ارتفع نبض قلبك كثيرًا، فتوقف وارتح لمدة 5 - 10 دقائق. ابدأ علاجك مرة أخرى، ولكن تنفس بصورة أبطأ. اتصل طبيبك إذا حدثت هذه الأعراض مرارًا أثناء علاجك.
- إذا وجدت أن الردّادة لا تعمل، فقم بما يلي:
 - انزع الأنبوب. تأكد من أن الهواء يخرج من الجهاز عند تشغيله.
 - إذا كان هناك تدفق هواء، فقم بتغيير كوب الردّادة والأنبوب.
- يستغرق العلاج 10 دقائق تقريبًا.

مع استخدام الأسلوب الصحيح، يكون جهاز الاستنشاق محدود الجرعة المزود بمبادئ بنفس كفاءة الردّادة. بالإضافة إلى أنها قابلة للحمل.



المراجع:

American Lung Association

Global Strategy for Asthma Management and Prevention (GINA)

National Heart, Lung and Blood Institute-Guidelines for the diagnosis and management of Asthma (EPR 3)

Courtesy of Phillips Respironics

خطة التعامل مع الربو، خطة الإدارة المنزلية الخاصة بك

بمجرد وضع خطة التعامل مع الربو، قم بمشاركتها مع الآخرين المقربين لك، بما في ذلك الأسرة والأصدقاء والمعلمين وزملاء العمل. فهم يمكنهم مساعدتك إذا بنوبة احتدام الربو.



خطة التعامل مع الربو هي دليل لمساعدتك في الاعتناء بالربو الذي تعاني منه. فهي تخبرك بالآتي:

- الأدوية التي يجب تناولها
- مواعيد تناولها
- الكمية الواجب تناولها
- متى يجب عليك طلب المساعدة
- تعتمد خطة التعامل مع الربو على الأعراض التي تعاني منها.
- إذا كنت في "المنطقة الخضراء"، فأنت بخير. وسترشدك خطة التعامل مع الربو وتساعدك على مواصلة التنفس بشكل جيد.
- إذا أظهرت الأعراض التي تعاني منها أنك في "المنطقة الصفراء"، فتوخ الحذر. أنت تعاني من الأعراض. وغير قادر على القيام ببعض أنشطتك المعتادة. تناول الدواء المخفف سريع المفعول الخاص بك. ستساعدك خطة التعامل مع الربو على العودة إلى المنطقة الخضراء والشعور بتحسن.
- إذا كنت في "المنطقة الحمراء" أو "منطقة الخطر"، فهذا تنبيه طبي! ستخبرك خطة التعامل مع الربو بالأدوية التي يجب تناولها أو متى تطلب المساعدة أو متى تذهب إلى المستشفى أو متى تتصل على الرقم 911!

اتبع خطة التعامل مع الربو حسب توجيهات طبيبك.

هل الربو الذي تعاني منه خارج عن السيطرة؟

- يكون الربو الذي تعاني منه خارج عن السيطرة إذا:
- أظهرت الأعراض التي تعاني منها أنك في المنطقتين الصفراء أو الحمراء في خطة التعامل مع الربو الخاصة بك.
- ظهرت عليك علامات تحذيرية أو كنت تعاني من نوبة ربو.
- استخدمت جهاز الاستنشاق الإنقاذي أكثر من مرتين في الأسبوع.
- كنت تستيقظ في الليل بسبب أعراض الربو أكثر من مرتين في الشهر.
- استخدمت أكثر من حاويتين في السنة من الأدوية الإنقاذية.
- فوتت أيام كثيرة جداً من العمل أو المدرسة بسبب الربو.
- غير قادر على القيام بأنشطة بدنية بسبب الربو.
- اضطررت للذهاب إلى قسم الطوارئ أو المستشفى بسبب الربو.

Severity Classification	Triggers	Exercises									
<input type="checkbox"/> Intermittent <input type="checkbox"/> Moderate Persistent <input type="checkbox"/> Mild Persistent <input type="checkbox"/> Severe Persistent	<input type="checkbox"/> Colds <input type="checkbox"/> Smoke <input type="checkbox"/> Weather <input type="checkbox"/> Exercise <input type="checkbox"/> Dust <input type="checkbox"/> Air Pollution <input type="checkbox"/> Animals <input type="checkbox"/> Food <input type="checkbox"/> Other	1. Pre-medication (how much and when) 2. Exercise modifications									
Green Zone: Doing Well											
Symptoms <input type="checkbox"/> Breathing is good <input type="checkbox"/> No cough or wheeze <input type="checkbox"/> Can work and play <input type="checkbox"/> Sleeps well at night	Peak Flow Meter: Personal Best = _____ LPM	Control Medications: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Medicine</th> <th>How Much to Take</th> <th>When to Take It</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	Medicine	How Much to Take	When to Take It	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Medicine	How Much to Take	When to Take It									
_____	_____	_____									
_____	_____	_____									
Yellow Zones: Getting Worse											
Symptoms <input type="checkbox"/> Some problems breathing <input type="checkbox"/> Cough, wheeze, or chest tight <input type="checkbox"/> Problems working or playing <input type="checkbox"/> Wake at night	Contact physician if using quick relief more than 2 times per week. Continue control medicines and add: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Medicine</th> <th>How Much to Take</th> <th>When to Take It</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	Medicine	How Much to Take	When to Take It	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Peak Flow Meter Between 50% and 80% of personal best or _____ to _____ LPM
Medicine	How Much to Take	When to Take It									
_____	_____	_____									
_____	_____	_____									
Red Zone: Medical Alert											
Symptoms <input type="checkbox"/> Lots of problems breathing <input type="checkbox"/> Cannot work or play <input type="checkbox"/> Getting worse instead of better <input type="checkbox"/> Medicine is not helping	Ambulance/Emergency Phone Number: _____	Go to the hospital or call for an ambulance if: <input type="checkbox"/> You are in the red zone after 15 minutes <input type="checkbox"/> You have not been able to reach your physician/ healthcare provider for help.									
Call an ambulance immediately if the following danger signs are present: <input type="checkbox"/> trouble walking/talking due to shortness of breath <input type="checkbox"/> lips or fingernails are blue											
Plan reviewed and copy given to patient Date: _____ Parent initials: _____ Plan authorized by: _____ FOLLOW-UP CARE Date: _____ Time: _____ Provider name: _____ Phone #: _____											

Advocate Children's Hospital

ASTHMA ACTION PLAN PEDIATRICS

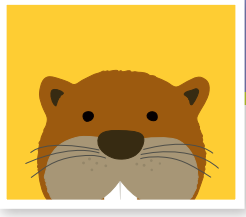


0 1 0 7 0 6 *

Patient Name: _____
 MR Number: _____
 Patient Number: _____
 OR
 Affix Patient Label

01-4736 1736
 © 2016 Advocate Health Care

ما يجب عليك القيام به أثناء نوبة ربو



أفضل وقت للتخطيط لإدارة نوبة الربو هو قبل حدوثها.

عند حدوث نوبة ربو، يجب عليك:

- المحافظة على هدوئك. محاولة التنفس ببطء وعمق.
- اتباع خطة التعامل مع الربو الخاصة بك.
- إخبار شخص ما بأنك تعاني الآن من أعراض الربو. اطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.
- ولا تبق بمفردك.

في حالات الطوارئ، اتصل على الرقم 911.



العناية بالربو الذي تعاني منه في العمل أو المدرسة

الربو والعمل أو المدرسة

- أخبر الموظفين بأن طفلك مصاب بالربو.
- اجتمع بمعلم طفلك وموظفي المكتب ومعلم التربية البدنية والمدرسين وممرضة المدرسة.
- أعط المدرسة قائمة بأدويةك ونسخة من خطة التعامل مع الربو.
- احتفظ معك دائمًا بجهاز استنشاق ومبادئ في المدرسة.
- ساعد الموظفين في جعل غرفة طفلك المدرسية خالية من مثيرات الأعراض قدر الإمكان.
- عرف طفلك بشأن مثيرات الربو وأعراضه وما الذي يجب فعله في حالة الإصابة بنوبة ربو.



يمكنك الذهاب إلى المدرسة أو العمل إذا:

- كنت تعاني من انسداد الأنف مع عدم وجود أزيز.
- كنت تعاني من القليل من الأزيز الذي يزول بعد تناول الدواء.
- كان يمكنك القيام بالأنشطة اليومية.
- كان يمكنك التنفس بسهولة.



يجب عليك البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة إذا:

- كنت مصابًا بعدوى أو احتقان في الحلق أو تورم غدد الرقبة أو الشعور بألم فيها.
- أصبت بحمى تزيد درجة حرارتك فيها عن 101 درجة.
- كنت لا تزال منزعًا من الأزيز أو السعال بعد ساعة واحدة من تناول أدويةك.
- كنت تشعر بالضعف أو التعب الشديد لدرجة أنه يصعب عليك المشاركة في الأنشطة اليومية.
- كنت تواجه صعوبة في التنفس.



نصائح مهمة يجب عليك تذكرها

من المهم أن تتذكر أن:

- تتابع بانتظام مع طبيب الرعاية الأولية أو أخصائي أمراض الرئة الخاص بك.
- قدم له معلومات حول:
 - أعراضك؛ ما تشعر به.
 - عدد المرات التي تتناول فيها الدواء المخفف سريع المفعول الخاص بك.
 - كيفية تناولك لأدويةك. أحضر جهاز الاستنشاق والمبادئ الخاص بك في كل زيارة.
 - كيف تسيطر على الربو الذي تعاني منه وتعالجه.

اطرح أسئلة على طبيبك

- اكتب الأسئلة قبل موعدك وأحضرها معك

خطط لكيفية السيطرة على الربو الذي تعاني منه

- حدد خطة علاج منزلية للربو ووافق عليها.
- قم بتحديث خطتك حسب الحاجة.

اتبع التوجيهات

- تناول دواءك وفقًا لما أخبرك به مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. لا تفوت جرعات.

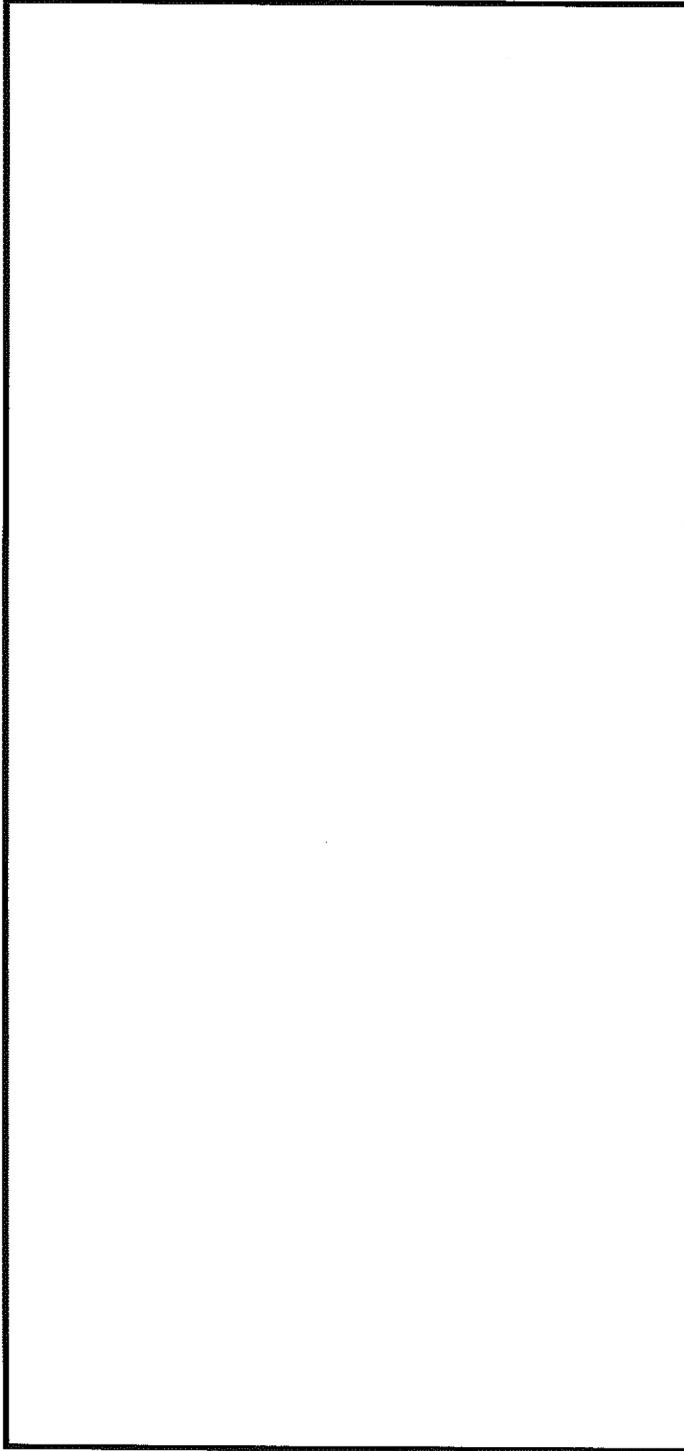
مسرد | كلمات خاصة بالربو قد تسمعها

- المجري الهوائية:** أنابيب تحمل الهواء إلى داخل وخارج الرئتين.
- حاد:** أي شيء قد يحدث بسرعة.
- مسببات الحساسية:** أي شيء يتسبب في حساسية مثل الغبار أو العفن.
- الحساسية:** عندما تعاني من ردة فعل نتيجة تناولك شيء ما أو بسبب شيء ما في بيئتك.
- أخصائي أمراض الحساسية:** طبيب يفحص المرضى الذين يعانون من الربو والحساسية.
- أجهزة الاستنشاق التي تعمل بالتنفس:** أجهزة استنشاق تطلق الدواء فقط عن طريق التنفس.
- التشنج القصبي:** ضيق المجري الهوائية.
- مرض مزمن:** مرض لا يزول. الربو هو مرض مزمن.
- أدوية السيطرة على الأعراض:** تساعد على الحد من تورم المجري الهوائية لديك.
- أجهزة استنشاق المسحوق الجاف (DPI):** تستخدم لإعطاء الدواء في شكل مسحوق بدلاً من الرذاذ أو البخ.
- عث الغبار:** حشرات صغيرة جدًا لا يمكن رؤيتها. تعيش في أغشية السرير والأرائك والسجاد والألعاب المحشوة والملابس القديمة.
- السجائر الإلكترونية:** أجهزة تدخين تعمل بالبطارية.
- معدلات المناعة:** أدوية تستخدم لعلاج الحساسية والربو وتُعطى عن طريق الحقن.
- ملتبهة:** المجري الهوائية المتورمة، مفرطة الحساسية.
- JUULS:** أحد أنواع السجائر الإلكترونية ويكون في حجم محرك أقراص USB.
- الرذاذ:** تستخدم لإعطاء الدواء في شكل رذاذ.

النشاط: كيف يبدو الأمر عندما أصاب بنوبة ربو.

ارسم صورة لنفسك هنا!

العلامات التحذيرية التي تظهر عليّ

نوبات الربو

أثناء نوبة الربو، تصبح المجاري الهوائية أضيق نتيجة:

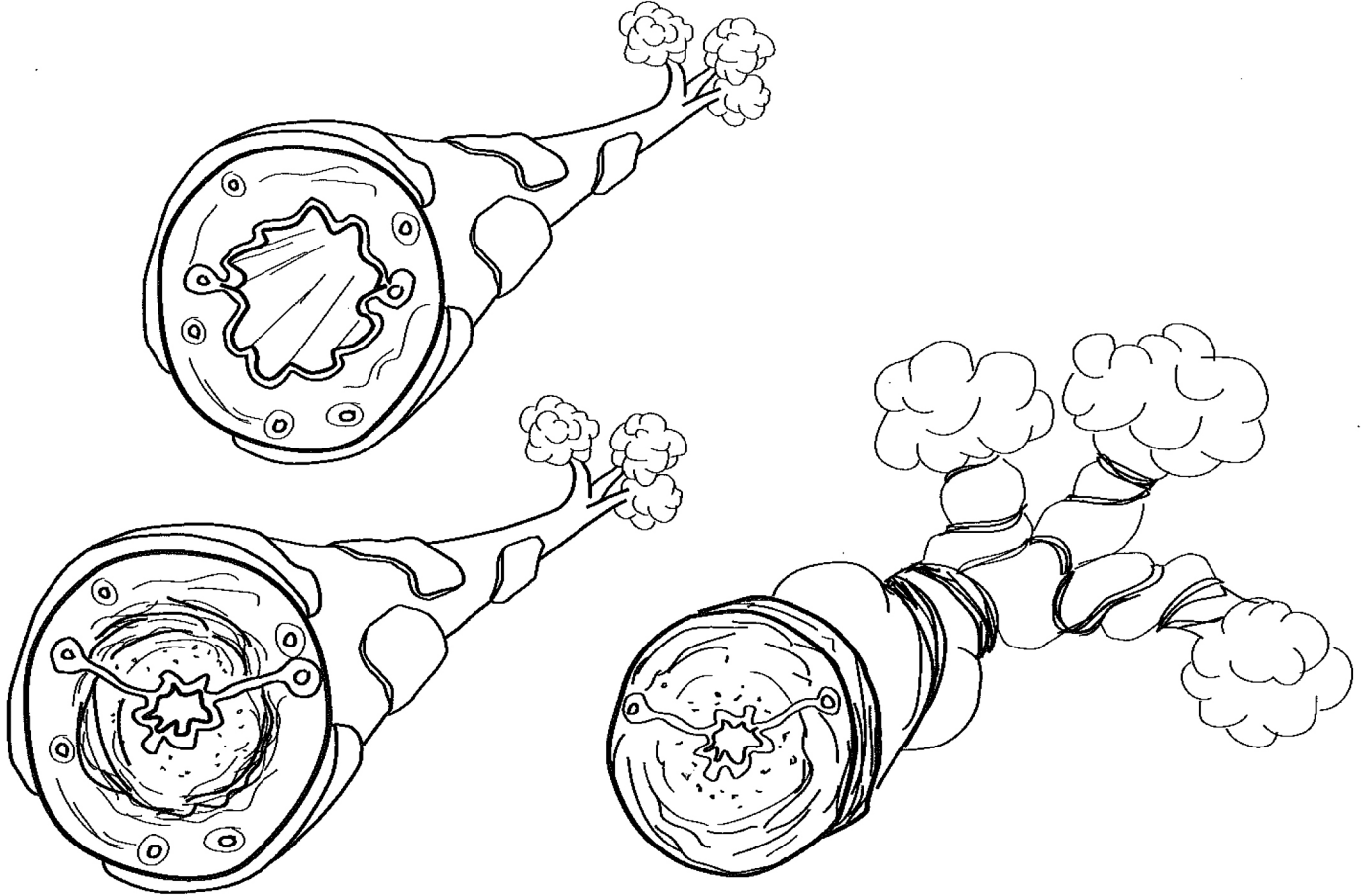
. زيادة التورم

. انقباض العضلات المحيطة بالمجاري الهوائية

. المخاط أو البلغم

عندما تتورم المجاري الهوائية، تنقبض العضلات الموجودة خارج المجاري الهوائية مما يتسبب في ضيقها. وعندما تضيق المجاري الهوائية، لا يتمكن الهواء من التحرك خلالها ويصبح من الصعب تنفس الهواء في الشهيق والزفير. تفرز الرئتان مخاطاً أكثر سُمكاً ولزوجة يؤدي إلى انسداد المجاري الهوائية. أثناء نوبة الربو، قد تسعل باستمرار أو يبدأ الأزيز لديك أو تشعر بصعوبة التنفس.

قم بتلوين المجاري الهوائية المختلفة الثلاثة وضع دائرة حول الأفضل بينهم!





خرافات وحقائق عن الربو

خرافة: يمكن علاج الربو

حقيقة: لا يوجد علاج للربو ولكن بتناول العلاج بانتظام، يمكن السيطرة عليه. ✓

خرافة: ينبغي ألا يقوم الأشخاص المصابون بالربو بممارسة التمارين الرياضية.

حقيقة: ممارسة التمارين الرياضية هو شيء مهم للتمتع بحياة صحية، خاصة للمصابين بالربو. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يساعد على تحسين وظائف الرئة. ✓

خرافة: لا توجد علاقة بين الحساسية والربو.

حقيقة: الحساسية تزيد من التهاب الرئة ويمكن أن تثير أعراض الربو. عندما يتم علاج الحساسية بشكل فعال، غالبًا ما تتحسن أعراض الربو. ✓

خرافة: قد يشفى الأطفال من الربو عندما يكبرون.

حقيقة: الربو ليس مرضًا قد تشفى منه عندما تكبر في العمر. قد تتحسن الأعراض أو تختفي في سن المراهقة أو البلوغ، لكن المرض لا يزول أبدًا. ✓

خرافة: تكون نوبات الربو دائمًا مفاجئة وشديدة.

حقيقة: تتطور معظم نوبات الربو ببطء مع زيادة تدريجية في الأعراض. يمكن أن يساعد التعرف على الأعراض مبكرًا في التعامل مع الأعراض قبل أن تصبح شديدة. ✓

المصادر

Chicago Asthma Consortium
chicagoasthma.org

Asthma and Allergy Foundation of America | AAFA
https://www.aafa.org

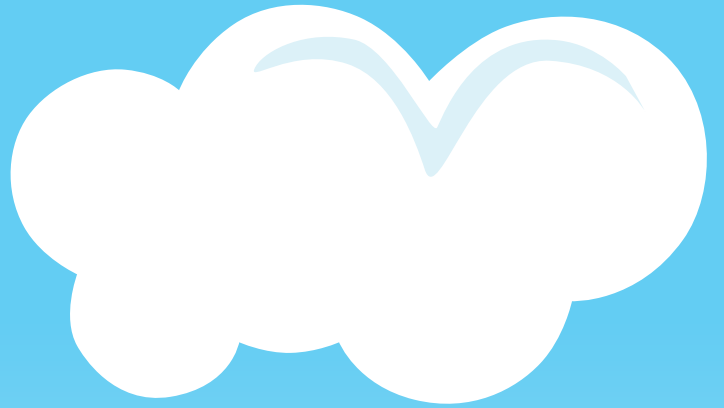
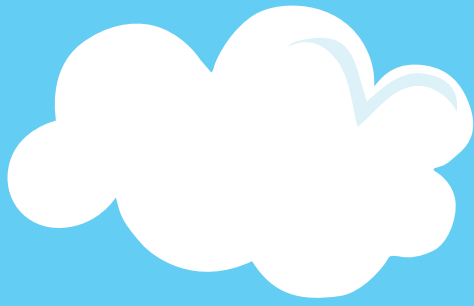
KidsHealth.org | Nemours
https://kidshealth.org/en/parents/asthma-basics.html

المراجع

American Lung Association

Global Strategy for Asthma Management and Prevention (GINA)

National Heart, Lung and Blood Institute-
Guidelines for the diagnosis and management
of Asthma (EPR 3)



We are  AdvocateAuroraHealth