

لا تترك حالة الإصابة بالربو تفرض قيودًا على ما تمارسه من أنشطة وتحكم بنفسك في الربو!

- تابع برنامج التعامل مع الربو المخصص لك، وتعرف على المواقف والأماكن التي يمكنك فيها طلب المساعدة.
- اصطحب أدويةك حسب أوامر الطبيب. تجنب التوقف عن تناول الدواء دون التحدث إلى مزود الرعاية الصحية.
- تتبع عدد نفاثات الدواء المتبقية في أجهزة الاستنشاق بحيث يمكنك التعرف على موعد إعادة تعبئة الدواء.
- إذا كنت بحاجة إلى تناول دواء البوتيرول بمعدل يزيد عن يومين (2) في الأسبوع أو ليلتين (2) في الشهر، فمعنى ذلك أنت حالة الإصابة بالربو لديك غير خاضعة للتحكم فيها! راجع برنامج التعامل مع الربو المخصص لك أو اتصل بمزود الخدمة.

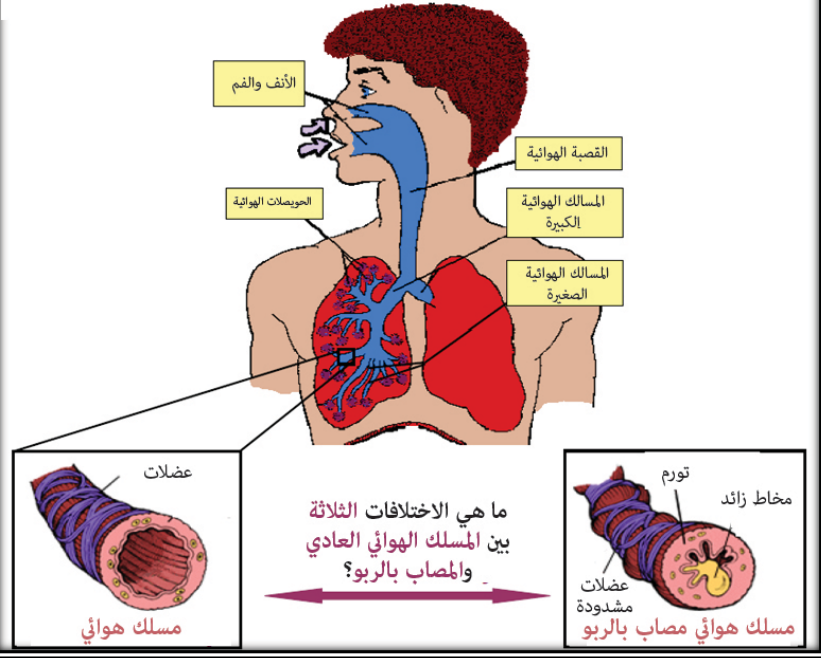
تعرف على المسببات التي تواجهها وتجنبها!

- قم بزيارة مزود الرعاية الصحية للتعامل مع الربو بمعدل مرة واحدة على الأقل كل 6 أشهر وذلك لتحديث برنامج التعامل مع الربو الموضوع لك.
- راجع مقاطع الفيديو التي نقدمها عبر الإنترنت حول الربو
- https://www.youtube.com/channel/UCLWv4bigeN98aZS6m4U_cA/playlists

لماذا يسبب الربو صعوبة في التنفس؟

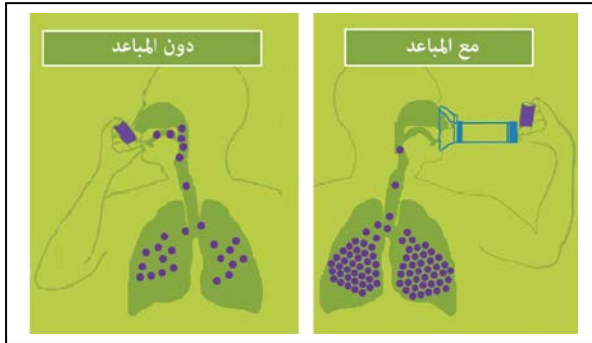
الربو مرض يصيب أنابيب التنفس لديك. ونحن نطلق على هذه الأنابيب اسم "المسالك الهوائية". عندما يُصاب الناس بنوبات الربو، تضيق المسالك الهوائية لديهم أو يصغر حجمها مما يجعل من الصعب التنفس.

لماذا تننفس؟



كيفية استخدام أدويةك

نصائح لاستخدام جهاز الاستنشاق (Inhaler) والمُباعِد (Spacer): تعمل أجهزة الاستنشاق المجهزة بالمُباعِدات بدرجة لا تقل كفاءة عن أجهزة الرذاذَة (Nebulizer) إن لم تكن تعمل بشكل أفضل.



- قم برجّ العبوة بشكل جيد.
- وقم بتعبئة جهاز الاستنشاق (انظر الجانب الخلفي من هذه الصفحة).
- التزم دائماً باستخدام مُباعِد
- إذا كنت تستخدم ميسمًا: استنشاق نفسًا بطيئًا واحتفظ به لمدة 10 ثوانٍ.
- إذا كنت تستخدم قناعًا: قم بإجراء عزل مُحكم حول الفم والأنف وقم بإجراء الشهيق والزفير 6 مرات.
- انتظر لمدة دقيقة ما بين نفاثات الدواء.
- قم بغسل الفم بعد الاستعمال.

نصائح لاستخدام الرذاذَة

- سوف تتعرض أغلب جرعة الدواء إلى الإهدار إذا حاولت تقديم الدواء عن طريق "نفثه" أمام الوجه.
- في حالة استخدام قناع، تأكد من أنه يلمس الجلد المحيط بالفم والأنف.
- في حالة استخدام ميسم (قطعة الفم)، تأكد من إحكام إغلاق الشفتين حوله.

التعايش مع مرض الربو

ما هما النوعان من الأدوية التي يتم تقديمها لعلاج الربو؟

المسببات الشائعة للإصابة بالربو

- حالات الإصابة بالعدوى – غالبًا ما تنتج عن حالات الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا الناتجة عن الفيروسات، لكنها تشمل أيضًا البكتيريا (مثل حالات الإصابة بعدوى في الجيوب الأنفية و/أو الالتهاب الرئوي).
- حالات التأريخ (الحساسية) – مثل الغبار وحبوب اللقاح (الصادرة عن النجيل والأشجار والحشائش)، والعفن والحيوانات والصرصير والطعام.
- التمرينات الرياضية أو اللعب النشط – وخاصة الجري لأكثر من 5 دقائق.
- وقت المساء – تسوء أغلب حالات الإصابة بالربو خلال المساء.
- الدخان دخان التبغ (من السجائر أو السيجار أو الشيئة (النارجيلة))، المدافئ، موقد حرق الخشب، البخور، الشواء.
- الأبخرة/الكيمويات المسببة للتهيج - أنواع الطلاء، العطور (البارفان)، المنظفات، السناج أو أي شيء له رائحة نفاذة
- الطقس - الهواء البارد والتغيرات في الطقس (مثل التغيرات في درجات الحرارة و/أو الرطوبة).
- الضغط العصبي/العواطف - لا تسبب العواطف الإصابة بالربو، لكنها قد تقود إلى الإصابة به لدى

أدوية التسكين السريع للأعراض

(Albuterol)

أمثلة:



تكون أدوية تسكين الأعراض مفيدة عندما تصاب بنوبة ربو

• يجب على جميع المرضى حمل دواء لتسكين الأعراض بسرعة بحيث يمكن تناوله عند ظهور الأعراض

• احرص على حمل دواء طوال الوقت حتى أثناء وجودك في المستشفى.

كيف يعمل دواء التخفيف السريع للأعراض؟

يعمل هذا الدواء على تخفيف احتقان العضلات حول المسالك الهوائية

تورم
زيادة في المخاط
احتقان في العضلات



أدوية التحكم في الحالة

تجنب التوقف عن تناول الدواء دون التحدث إلى مزود الرعاية



تساعد أدوية التحكم في الربو على الوقاية من نوبات الربو.

• يتناول بعض المرضى أدوية التحكم كل يوم للمساعدة في تقليل الحساسية في المسالك الهوائية لديهم.

• إذا كنت تستخدم هذه الأدوية، فستقل الأعراض لديك بمرور الوقت.

كيف يعمل دواء التحكم في الربو؟

يعمل هذا الدواء على الوقاية من التورم وزيادة المخاط في المسالك الهوائية

تورم
زيادة في المخاط
احتقان في العضلات

متى أستخدم دواء التخفيف السريع للأعراض؟

- تناول هذا الدواء عندما تُصاب بالأعراض
- ينبغي أن يظهر مفعوله المخفف خلال 5-10 دقائق
- ينبغي أيضًا أن تستخدمه قبل أداء التمرينات الرياضية لمدة 15 دقيقة

متى أستخدم دواء التحكم في الربو؟

- تناول هذا الدواء كل يوم
- يظهر مفعول هذا الدواء ببطء وبمرور الوقت
- إذا توقفت عن تناوله، فقد تظهر عليك أعراض الربو

تعبئة جهاز الاستنشاق وتنظيفه (راجع النشرة الداخلية للتعرف على التفاصيل)

الدواء	التعبئة	إعادة التعبئة	موعد إعادة التعبئة	عدد النفثات	التنظيف
ألبوتيرول (ProAir, Ventolin, Proventil, Xopenex)	4 نفثات	4 نفثات	أسبوعان (2)	200	اغسل الغلاف البلاستيكي بالماء مرة كل أسبوع
فلوينت (فلوتيكاسون)	4 نفثات	نفثة واحدة (1)	7 أيام/تم تفويتها	120	Qtip، دون ماء
كيو فار (بيكلوميثاسون)	نفثتان (2)	نفثتان (2)	10 أيام	120	يتم المسح بالمناديل الورقية، ومن دون ماء
Advair, Dulera, Symbicort	4 نفثات	4 نفثات	أسبوع واحد (1)	120	يتم إجراء المسح بقطعة من القماش الجاف ومن دون ماء

- التزم دائمًا بتعبئة جهاز الاستنشاق قبل أول مرة للاستعمال وذلك بنفث جهاز الاستنشاق في الهواء. راجع الجدول المقدم أعلاه للتعرف على عدد النفثات.