

# الربو وأنت: تحكّم به



## أدوية الربو

هناك نوعان من أدوية التحكم بالربو وهي:

1. المسكنة
2. الرادعة

### 1. المسكنة

- يجب استخدام البخاخ الأزرق الخاص بك للتحكم بنوبة الربو، أو عندما تزداد حالة الربو سوءاً لديك
- يجب أن تحمل معك البخاخ الأزرق دائماً
- تعمل بشكل سريع جداً على إسترخاء العضلات المحيطة بالممرات الهوائية، كما تجعل التنفس اسهل
- لأنها قد تسبب لك الشعور بالارتعاش، يمكنك أن تقلل من هذا الأمر عن طريق استخدام جهاز المفرغ (spacer) مع البخاخ الخاص بك
- إذا تحتاج أن تستخدم البخاخ الأزرق أكثر من 3 مرات في الاسبوع للتحكم بالربو، فعليك مراجعة طبيبك.



### 2. الرادعة

- تقلل من فرصة وشدة نوبة الربو
- تحد من التورم والاحمرار داخل الممرات الهوائية وتجفف المخاط
- تُستعمل من قبل بعض المصابين بالربو، ولكن قد لا تكون ضرورية للجميع
- إذا وصف لك الدواء الرادع فيجب عليك تناوله كل يوم حتى يعمل مفعوله بشكل صحيح



## ما هو مَرَضُ الربو؟

يعاني المصابون بمرض الربو من صعوبة دخول وخروج الهواء من وإلى الرئتين بسبب ضيق الممرات الهوائية. وأما أسباب ضيق الممرات الهوائية فهي:

1. إحمرار وتورم البطانة الداخلية للممرات الهوائية
2. تجمع المخاط داخل الممرات الهوائية
3. تصلب العضلات المحيطة من الخارج بالممرات الهوائية.



ممر هوائي إعتيادي



ممر هوائي في حالة الربو

## عَلَامَاتُ الربو

- ضيق في التنفس
- سعال متواصل ومزعج خصوصاً خلال الليل أو في الصباح الباكر أو أثناء ممارسة النشاط البدني
- الشعور بضيق في الصدر
- الأزيز

## العوامل المُهَيِّجَةُ للربو

يختلف الربو من شخص لأخر كما تختلف العوامل المؤثرة على الربو. قد لا تُعرف دائماً الأسباب المهيجة لمرض الربو لديك، وعلى كل حال هناك بعض العوامل التي تؤدي إلى تفاقم الربو عند معظم الناس مثل الرشح، والأنفلونزا، وتدخين السجائر، أو السيجار. وأما العوامل الأخرى التي قد تهيج الربو فتشمل التدريبات البدنية، وعت الغبار، وغبار الطلع، وبعض الأدوية، وحدثت تغيرات مفاجئة في درجة الحرارة.



# الربو وأنت: تحكّم به



## خطة الإسعافات الأولية للربو الخاصة بك: ماذا تفعل في حالة أصابتك بنوبة ربو

1. اجلس جلسة مستقيمة الوضعية وكن هادئاً

2. استخدم 4 نفخات من الدواء المسكن الأزرق، نفخة واحدة في وقت واحد من خلال جهاز المفرغ (spacer). \* تنفس 4 مرات بعد كل نفخة

3. إنتظر 4 دقائق

4. إذا كان هناك القليل من التحسن او لا يوجد تحسن، إتصل بسيارة الإسعاف على الفور (رقم الهاتف 000). كرر الخطوات 2 و 3 إلى حين وصول الإسعاف

\* استخدام البخاخ الأزرق لوحده إذا لم يتوفر الجهاز المفرغ (spacer).

## كيفية معرفة ما إذا كان مرض الربو لديك يزداد سوءاً

العلامات الدالة على تدهور مرض الربو لديك هي:

- الحاجة إلى استخدام البخاخ الأزرق أكثر مما تفعل عادةً
- البخاخ الأزرق لا يعمل كما يجب أو لا يستمر تأثيره كما يجب
- الإستيقاظ خلال الليل وفي الصباح مع علامات الربو
- ظهور أعراض الربو عند ممارسة الرياضة.

إذا كنت تعاني من هذه العلامات، قم بزيارة طبيبك فوراً

## ومن علامات نوبة الربو ما يلي:

- صعوبة التنفس
- ضيق شديد في الصدر
- عدم القدرة على التحدث بأكثر من كلمة أو كلمتين من دون أخذ نفس
- الشعور بالإحباط والقلق
- قلة أو إنعدام الشعور بتحسن عند استخدام البخاخ الأزرق

إذا كنت تعاني من هذه العلامات، ابدأ على وجه السرعة بخطة الإسعافات الأولية



إن طبيبك هو مصدر قيم للمعلومات عن حالة الربو لديك، لذا فمن المهم أن ترى الطبيب مرتين على الأقل في السنة لمناقشة حالة الربو لديك.

المزيد من المعلومات حول مرض الربو متوفرة عن طريق الإتصال بمؤسسة الربو في كوينزلاند على الرقم 1800 645 130 أو زيارة [www.asthmaqld.org.au](http://www.asthmaqld.org.au).

تم إعداد هذا الدليل بدعم مالي من وزارة الصحة في كوينزلاند مع مساهمة من جانب أفراد الجالية الناطقة بالعربية.



Queensland Government

