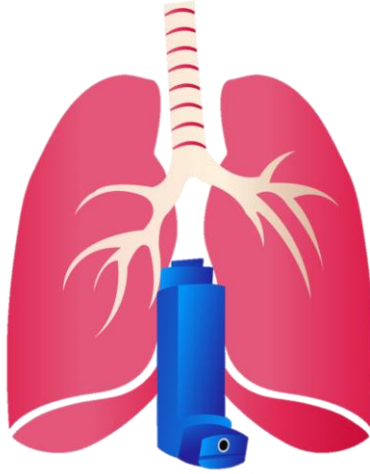




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City

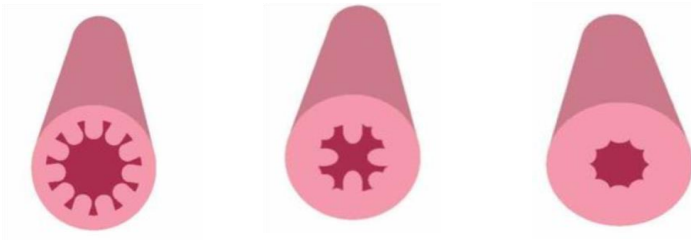


الربو

Asthma

ما هو الربو ؟

يطلق عليه أيضاً حساسية الصدر مرض رئوي مزمن وشائع يصيب ملايين الأشخاص حول العالم. يسبب التهابات في الشعب الهوائية في الرئتين وهو ما قد يسبب تضيقاتها بها، وبالتالي تنشأ أعراض في التنفس، هذه الأعراض تكون في أشدها في الصباح الباكر أو الليل.



شعب هوائية
طبيعية

شعب هوائية
مصابة بالربو

شعب هوائية
أثناء أزمة الربو

لا يوجد دواء أو علاج يشفي الربو بشكل كامل و لكن مع التعرف على المرض و المواظبة على الاستعمال الصحيح للعلاجات و متابعة طبيبك الخاص ، سوف يكون من السهل الحصول على حياة طبيعية مع الربو.

أعراض الربو:



صعوبة في التنفس

تكون في الأغلب عند القيام بنشاطات جسدية مختلفة الشدة



ضيق النفس أو الكتمة

هو الشعور بعدم القدرة على أخذ شهيق كامل أو الشعور بحمل ثقيل على الصدر



الصفير

هو صوت مرتفع الحدة يصدر من الرئتين أثناء التنفس




الكحة

في الأغلب تكون الكحة جافة وتظهر في أواخر الليل عند النوم أو في الصباح الباكر

الأعراض تزداد سوء مع التغييرات المناخية وخاصة الجو البارد أو الرطب، الغبار، العطور أو البخور. يمكن أن تحدث أعراض الربو بشكل يومي، أسبوعي، في فترات متقطعة وهذا يعتمد على تأثير العوامل الخارجية على التهابات الشعب الهوائية.

كيف يتم التعامل مع الربو؟

يتم علاج الربو بالابتعاد عن أي من العوامل التي قد تؤدي إلى التهابات الشعب الهوائية، مثل: الغبار أو تغييرات الجو. يتم التعامل مع الربو بأنواع مختلفة من الأدوية وتكون في العادة على شكل بخاخات. أدوية الربو قد تشمل حبوب أو إبرة .


سيصف لك الطبيب الدواء بناءً على مدى خطورة  أعراضك وتكرار حدوثها.

هناك نوعان أساسيان لأدوية الربو عن طريق البخاخات:

الدواء المهدئ:

مثل فينتولين (الأزرق) وهو دواء يستعمل وقت الحاجة عند حدوث أعراض الربو، مثل: الصفير، الكحة، أو ضيق النفس، يقوم هذا الدواء بتخفيف هذه الأعراض خلال ٥ - ١٥ دقيقة .

يحتاج معظم مرضى الربو إلى استعمال هذا الدواء مرة أو مرتين في الأسبوع، استعمال فينتولين أكثر من ٤ مرات في الأسبوع قد يدل على أن الربو غير مسيطر عليه.

قد تشعر بخفقان القلب أو الرعشة عند استعمال هذا  الدواء كأعراض جانبية.

الدواء الواقي:

مثل سيمبيكورت (الأحمر) أو السيريتايد (البنفسجي) هو دواء قد يوصفه لك طبيبك عند إصابتك بأعراض الربو أكثر من مرتين في الأسبوع.



من المهم استمرارك على استعمال هذا الدواء حسب توجيهات الطبيب حتى عندما تشعر أنك على ما يرام.



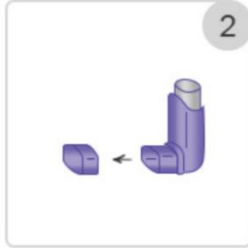
عدم استعمال الأدوية بشكل مستمر أو صحيح قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض، وقد يكون من الصعب السيطرة على الربو بشكل كامل وقد تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى لتلقي العلاج.

طريقة استعمال بخاخ فينتولين (الأزرق) أو بخاخ سيريتايد

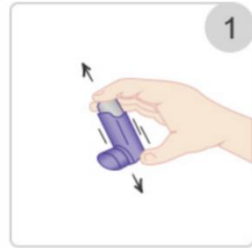
(البنفسجي):



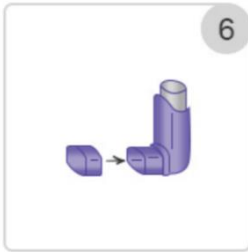
بعيداً عن البخاخ،
خذ نفساً عميقاً
وأخرجه



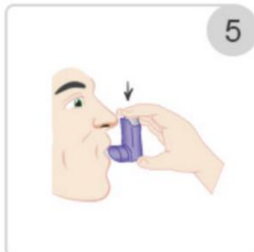
أزل غطاء البخاخ
وتأكد أن فتحة
الفم نظيفة



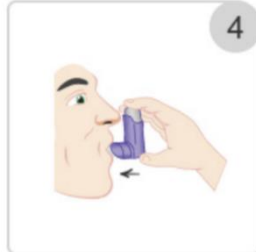
رج البخاخ أكثر من
مرة



أغلق البخاخ



ابدأ الاستنشاق
من الفم مع
ضغط البخاخ مرة
واحدة، احبس
نفسك لمدة ٥-١٠



ضع البخاخ في
الفم واحكم
شفتيك عليه

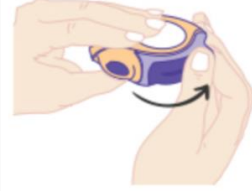
طريقة استعمال قرص سيريتايد (البنفسجي):



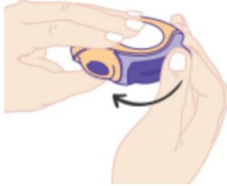
قم بإخراج الهواء
من الفم



ادفع اللسان إلى
أن تسمع صوت
(كليك)



افتح العبوة بوضع
إبهامك على
المسكة إلى أن
تسمع صوت
(كليك)



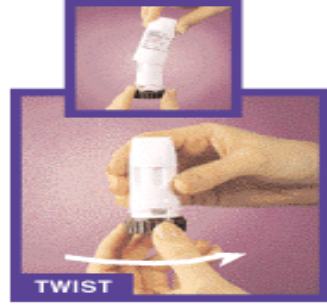
قم بإغلاق العبوة



احكم شفطيك حول فتحة
الفم ثم خذ نفساً إلى
الداخل بسرعة وبعمق
واحبس الدواء داخل
صدرك لفترة لمدة ٥ - ١٠
ثوان

طريقة استعمال بخاخ سيمبيكورت (الأحمر):

- أدر الغطاء وارفعه.
- أمسك التربوهيلر للأعلى ومن ثم أدر القاعدة إلى اليمين حتى النهاية



- أدر القاعدة إلى اليسار حتى تسمع صوت (كليك)



- أخرج نفسك بلطف ثم ادخل فوهة الجهاز إلى فمك وخذ نفسك إلى الداخل بسرعة وعمق.
- أخرج الجهاز من فمك ثم تنفس بشكل طبيعي.

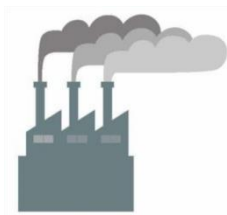


هل يمكن الوقاية من أعراض الربو؟

نعم، يمكنك منع أعراض الربو من الحصول وذلك بالابتعاد عن المحفزات التي تسبب هذه الأعراض أو تزيدها سوءاً.

إذا كنت تعرف المحفزات الخاصة بك، حاول تجنبها بقدر الإمكان. بعض المحفزات الشائعة تشمل تغييرات الجو، الجو البارد، الجو الرطب، الغبار، البخور، دخان السجائر وهذا يشمل تدخينها أو أن تكون بالقرب من مدخنين، النباتات أو حبوب اللقاح في الربيع، استنشاق منظفات البيت.

إذا كنت لا تستطيع تجنب بعض المحفزات، تحدث إلى طبيبك حول ما يمكن فعله.

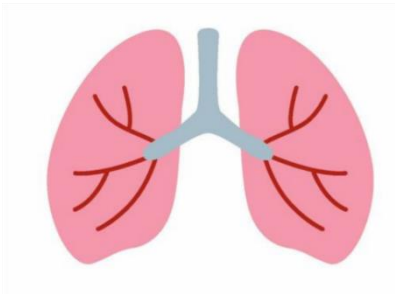


ماذا لو كنت أرغب في الحمل؟

السيطرة الجيدة على الربو أمر مهم جداً لصحة طفلك. إذا كنت ترغبين في الحمل، تواصلتي مع طبيبك حول كيفية السيطرة على الربو، لأن معظم أدوية الربو آمنة للحامل.

جدول متابعة الربو:

سوف يكون من المفيد لطبيبك معرفة عدد مرات حدوث هجمات الربو، سجل تاريخ أزمات الربو عند حدوثها، وهل احتجت إلى استعمال البخاخ الواقي بشكل مستمر أو حبوب الكورتزون، وكم كانت نتيجة فحص الرئة.



المنطقة الخضراء:

أنا في حالة صحية جيدة والربو متحكم فيه:

- ✓ أتنفس جيداً.
- ✓ لا أعاني من الكحة، أو الصفير أو ضيق في التنفس.
- ✓ يمكنني القيام بنشاطاتي المعتادة.
- ✓ أستطيع النوم خلال الليل، ولا أعاني من الصفير أو السعال أو ضيق التنفس.

علاجي اليومي للربو:

دوائي الواقي من الربو هو



و أخذ بخة / *
بختين في المساء *



أحتاج لأخذ
بخة/بختين في الصباح

دوائي المهديء للربو هو

أحتاج لأخذ بخة / بختين إذا ظهرت الأعراض التالية:

ضيق في التنفس

سعال

صفير عند
التنفس

تذكر أن:

- أخذ الدواء الواقي بانتظام يوميًا حتى في الحالة الصحية الجيدة.
- غسل الفم بالماء (المضمضة) بعد استخدام العلاج.
- يجب غسل جهاز الاستنشاق الخاص بك مرة أسبوعيًا.
- يفضل استبدال جهاز الاستنشاق مرة كل ستة شهور من الاستخدام المنتظم.

علاج الصفير أثناء التمرين:

أخذ بخة/بختين من الدواء المهديء وقت التحمية للتمرين (عشر دقائق تقريبًا قبل البدء بالرياضة)



إذا استمر الصفير أثناء الرياضة قم بأخذ بخة/بختين من الدواء المهديء

المنطقة الصفراء:

الربو ليس متحكماً فيه بطريقة جيدة إذا كنت أعاني من:

- ✓ الكحة، الصفير أثناء التنفس أو ضيق في الصدر.
- ✓ الاستيقاظ ليلاً بسبب أعراض الربو (كحة، صفير أو صعوبة في التنفس).

- ✓ لا أستطيع القيام بنشاطاتي المعتادة بسبب أعراض الربو.
- ✓ اضطر إلى تناول الدواء المهدئ أكثر من المعتاد، مثلاً أكثر من ثلاث مرات أسبوعياً.

الخطة العلاجية:

زيادة جرعة العلاج الوقائي إلى بخة/بختين كل ساعات حتى اختفاء الأعراض.



استخدام الدواء المهدئ على حسب الحاجة بخة/بختين كل أربع ساعات.

إذا لم تختفي الأعراض خلال يوم أو يومين أو استمرت في

الزيادة:

استخدم أقراص الكورتيزون ملجم

عن طريق الفم يوميا لمدة أيام

حبات من ملجم



استمر في استخدام الدواء المهدئ بخة\بختين
كل ساعات.

تنبيه:

قم بزيارة الطبيب خلال ٢٤ ساعة أو مباشرة في حال اشتدت
الأعراض أو في حال لم تختفي الأعراض خلال خمس أيام.

علامات الخطر:

إذا زادت الحاجة إلى استخدام الدواء المهدئ أكثر من

أربع ساعات في اليوم **هذه نوبة ربو** عليك مراجعة

التعليمات المذكورة في المنطقة الحمراء.



المنطقة الحمراء:

أنا مصاب بنوبة ربو إذا كنت أعاني من الأعراض التالية:

- ✓ أحتاج إلى معاودة استعمال الدواء المهدئ كل ثلاث ساعات.
- ✓ أجد صعوبة حادة في التنفس.
- ✓ استمرار الصفير والكحة بكثرة.
- ✓ العجز عن مواصلة الكلام.
- ✓ تغير لون الشفتين أو الأصابع إلى اللون الأزرق.



ما يجب علي فعله في أزمة الربو:

• الجلوس في وضعية مستقيمة مع المحافظة على الهدوء بقدر الإمكان وعدم الخوف.



• خذ بخة من الدواء المهدئ كل ٣٠-٦٠ ثانية كحد أقصى عشر بخات.



• اتصل على الإسعاف.



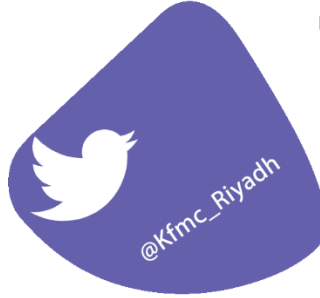
• أو اطلب من أفراد أسرتك بنقلك إلى قسم الطوارئ.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الأمراض الصدرية والعناية المركزة



HEM1.19.000694

