



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الخطة العلاجية للربو

Asthma Action Plan

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 اليومي من الربو هو



و أخذ بخة /
بختين في المساء.



أحتاج لأخذ
بخة/بختين في الصباح

دوائي المهدى 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 في خلال خمسة 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 الاسعاف.



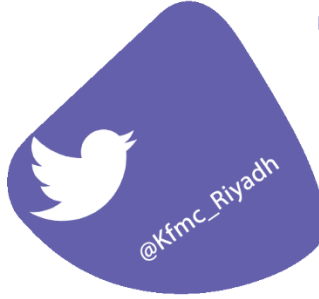
• أو اطلب من أفراد أسرتك نقلك إلى قسم الطوارئ.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الأمراض الصدرية والعناية المركزة



HEM2.19.000673

