

محفزات الربو لديّ

سيساعد تناول دواء الربو يوميًا على تقليل استجابة جسمي لهذه المحفزات، كما سأجد في تجنبها قدر الإمكان ما يساعدني.

كيفية استخدامها

يمكن أن تساعدك خطة عملك المكتوبة الخاصة بالربو على السيطرة على إصابتك بهذا الداء، ويمكنك القيام بما يلي لتحقيق أقصى استفادة منها:

- 1 ضعها في مكان في متناولك - باب الثلاجة أو لوحة الملاحظات أو المنضدة المجاورة للسرير.
- 2 احتفظ بصورة لها على هاتفك أو جهازك اللوحي [التابلت] - حتى يتيسر لك الاطلاع عليها حيثما تكون. كما يمكنك إرسالها إلى قريب أو صديق، حتى يعرف ما ينبغي فعله إذا ساءت أعراض الربو لديك.
- 3 داوم على الاطلاع عليها - أضف ملحوظة في تقويمك أو تذكيرًا شهريًا على هاتفك لقراءتها. هل تتذكر استخدام أدوية الربو اليومية؟ هل تعرف ماذا تفعل إذا ساءت أعراضك؟
- 4 خذها في كل موعد من مواعيد الربو - ومنها مواعيد المستشفى. اطلب من طبيبك أو ممرضة الربو المتابعة لحالتك تحديثها إذا تغيرت إرشاداتهما لك.

على المصابين بالحساسية توخي مزيد من الحذر لأن نوبات الربو يمكن أن تكون أخطر.

فحص الربو

ينبغي أن أجري فحصًا روتينيًا للربو مرة واحدة على الأقل سنويًا. سأحضر معي:

- خطة عملي لعلها تحتاج إلى تحديث
- أي منشقات وأنباب مباحة لديّ، للتحقق من أنني أحسن استخدامها وبالطريقة المثلى
- مقياس سرعة التدفق الخاص بي إذا كنت استخدم هذا المقياس
- أية استفسارات عن حالة الربو التي أعاني منها وكيفية التعامل معها.

تاريخ فحص الربو التالي:

تفاصيل الطبيب/ ممرضة الربو

الاسم:

رقم الهاتف:

رقم الاتصال خارج ساعات العمل (أسأل عيادة طبيبك عن الشخص الذي يمكنك الاتصال به وقت إغلاقها)

الاسم:

رقم الهاتف:

آخر فحص وتحديث: 2021؛ الفحص القادم: 2024.

مؤسسة الربو + الرئة بالمملكة المتحدة: شركة خيرية محدودة بضمان شركة مسجلة برقم 01863614، وجمعية خيرية مسجلة برقم 326730 في إنجلترا وويلز، ويرقم SC038415 في اسكتلندا، ويرقم 1177 في جزيرة مان.

خطة عمل الربو لدى الكبار

ASTHMA+
LUNG UK

احصل على المزيد من النصائح + الدعم من
«مؤسسة الربو + الرئة بالمملكة المتحدة»

تحدث مع ممرضة متخصصة في أمراض الجهاز التنفسي حول سبل التعامل مع ربوك: 0300 222 5800
راسل طاقمنا التمريضي المتخصص في الربو على الواتساب: 07999 377 775

تابع الأخبار والنصائح ونزل المعلومات: AsthmaAndLung.org.uk
تابعنا على الفيسبوك للتعرف على الأخبار والنصائح الخاصة بربوك: [facebook.com/AsthmaLungUK](https://www.facebook.com/AsthmaLungUK)

املأها مع طبيبك أو ممرضتك

الاسم والتاريخ:

الأسئلة الخاصة بالربو؟

اسأل طاقمنا التمريضي المتخصص في أمراض الجهاز التنفسي
الهاتف 0300 222 5800 WhatsApp 07999 377 775
(من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا وحتى الساعة 5 عصرًا)

1 رعاية الربو اليومية:

تُدار حالة الربو التي أعاني منها إدارة جيدة:

- بهذا الروتين اليومي ينبغي أن أتوقع/أهدف إلى عدم ظهور أي أعراض.
- في حال لم أشعر بأي أعراض أو استغيت عن منشقتي المهدئة لمدة 12 أسبوعًا على الأقل، فيمكنني أن أطلب من طبيبي أو ممرضة الربو المتابعة لحالتي مراجعة أدويتي لعلهما يقللان الجرعة.
- أفضل سرعة تدفق لديّ هي:

روتيني اليومي الخاص بالربو:

منشقتي الوقائية (أدخل الاسم/ اللون):

أحتاج إلى أخذ منشقتي الوقائية يوميًا حتى حين أشعر أنني بخير.

أخذ نفسًا/أنفاس بالمنشقة صباحًا

و نفسًا/أنفاس مساءً

منشقتي المهدئة (أدخل الاسم/ اللون):

لا أخذ منشقتي المهدئة إلا إذا كنت أحتاجها

أخذ نفسًا/أنفاس من منشقتي المهدئة إذا حدث أي مما يلي::

- أسمع صوت أزيز أو صفير في صدري • أشعر بضيق في صدري
- أجد صعوبة في التنفس • أكح

الأدوية والأجهزة الأخرى (مثل أنبوب المباحة ومقياس سرعة التدفق) التي استخدمها لحالة الربو التي أعاني منها يوميًا:

2 حين تتدهور حالتي:

تتفاقم حالة الربو التي أعاني منها في أي من الحالات التالية:

- تعود الأعراض التي أعاني منها (أزيز أو صفير في صدري، ضيق في صدري، ضيق في التنفس، السعال [الكحة]).
- أستيقظ ليلاً.
- تتداخل أعراضي مع أنشطتي اليومية المعتادة (في العمل وممارسة الرياضة مثلًا).
- أستخدم منشقتي المهدئة ثلاث مرات أسبوعيًا أو أكثر.
- تتخفف سرعة التدفق لديّ إلى أقل من:

عاجل! إذا كنت تحتاج منشقتك المهدئة أكثر من كل أربع ساعات، فعليك اتخاذ إجراء طارئ الآن. انظر القسم الثالث.



ما الذي يمكنني فعله للسيطرة على حالة الربو التي أعاني منها الآن:

إذا لم أكن أستخدم منشقتي الوقائية، فسأدوم على استخدامها مرة أخرى؛ وإذا كنت أستخدمها، فسأفعل ما يلي:

- أزيد جرعة منشقتي الوقائية إلى نفسًا/أنفاس مرات يوميًا حتى تختفي الأعراض وتعود سرعة التدفق لديّ إلى أفضل حالاتها.
- أخذ منشقتي المهدئة حسب الحاجة (حتى نفسًا/أنفاس كل أربع ساعات).
- أحمل منشقتي المهدئة معي حين أغادر المنزل.

عاجل! عليك زيارة طبيب أو ممرضة خلال 24 ساعة إذا ساءت حالتك في أي وقت أو إذا لم تتحسن بعد سبعة أيام.



نصائح أخرى من طبيبي حول الإجراءات اللازمة إذا تفاقت حالة الربو التي أعاني منها (برنامج «مارت» أو أقراص الستيرويد المنقذة):

3 خلال نوبة الربو:

أعاني من نوبة ربو في أي من الحالات التالية:

- منشقتي المهدئة لا تساعد أو أحتاجها أكثر من كل أربع ساعات.
- أجد صعوبة في المشي أو الكلام.
- أجد صعوبة في التنفس.
- أسمع صوت أزيز أو صفير في صدري كثيرًا، أو أشعر بضيق شديد في الصدر، أو أكح كثيرًا.
- سرعة التدفق لديّ أقل من:

ماذا أفعل خلال نوبة الربو

1. اعتدل في جليستك - حاول أن تحافظ على هدوئك.
2. خذ نفسًا من منشقتك المهدئة (الزرقاء عادة) كل 30-60 ثانية حتى 10 أنفاس.
3. إذا ساءت حالتك في أي وقت أو لم تتحسن بعد 10 أنفاس، فاتصل بالرقم 999 لإحضار سيارة إسعاف.
4. إذا لم تصل سيارة الإسعاف بعد 10 دقائق ولم تتحسن أعراضك، فكرر الخطوة الثانية.
5. إذا لم تتحسن أعراضك بعد تكرار الخطوة الثانية، وما زالت سيارة الإسعاف لم تصل، فاتصل بالرقم 999 مرة أخرى على الفور.

هام: لا تطبق عليك نصيحة نوبة الربو هذه إذا كنت تستخدم منشقة «مارت» [برنامج علاج المداومة والتهذئة].

بعد نوبة الربو:

- إذا تعاملت مع نوبة الربو في المنزل، فعليك زيارة طبيبك اليوم..
- إذا عولجت في المستشفى، فعليك زيارة طبيبك خلال 48 ساعة من خروجك.
- تناول أي أدوية يصفونها لك حتى تنتهي منها، حتى لو بدأت تشعر بتحسن.
- ي حال لم تتحسن بعد العلاج، فسارع بزيارة طبيبك.
- ماذا أفعل في حالة نوبة الربو إذا كنت على برنامج «مارت»: