



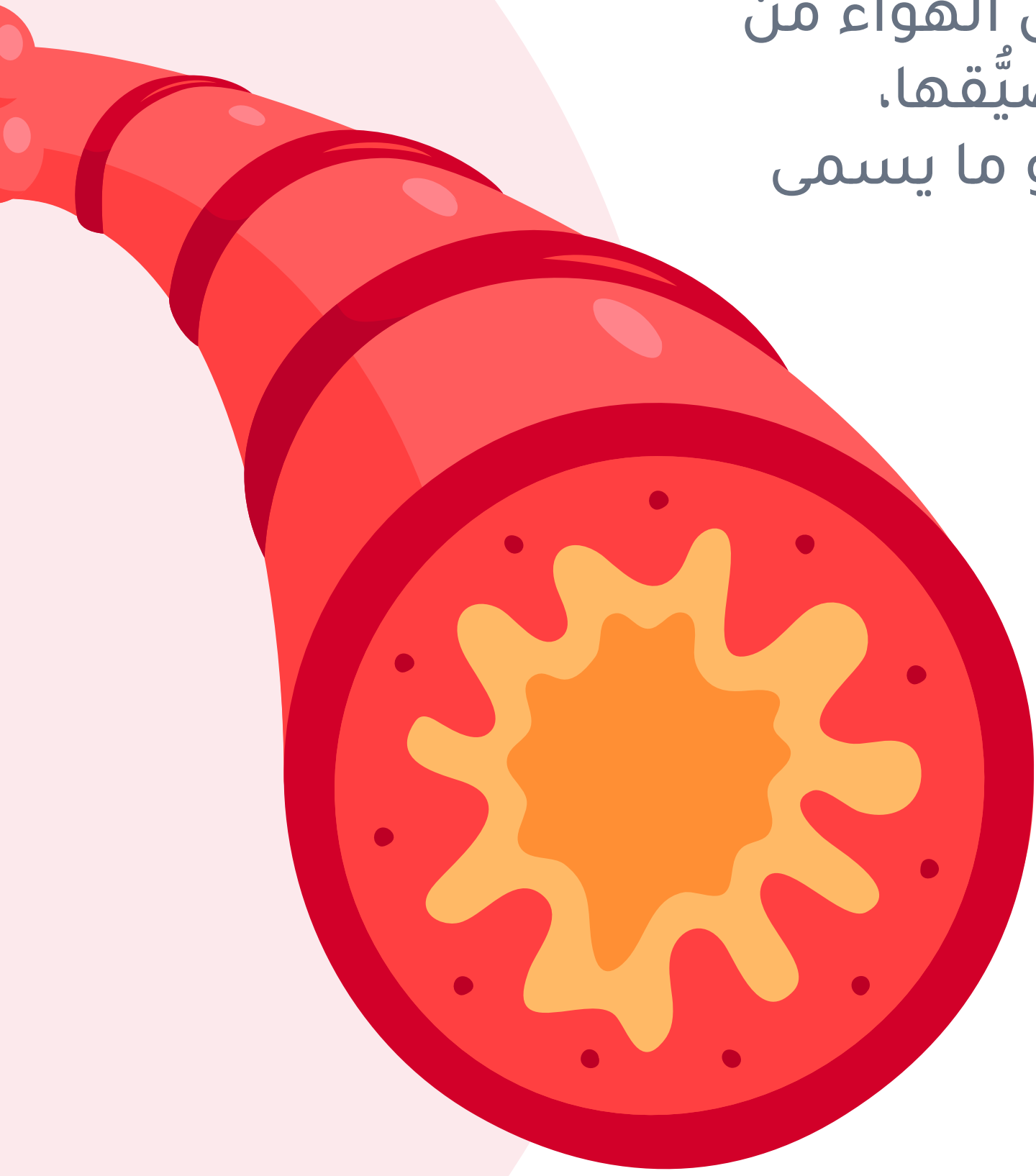
وزارة الصحة
Ministry of Health

الربو



الربو

هو أحد الأمراض المزمنة الشائعة التي تصيب جميع الأعمار، خصوصًا الأطفال والمراهقين. وهو يصيب الجهاز التنفسي، تحديدًا مجرى الهواء (الشعب الهوائية) المسؤولة عن نقل الهواء من الرئتين وإليها. ونظرًا لانسدادها أو تضيقها، تشعر بصعوبة وضيق في التنفس، أو ما يسمى نوبات (أزمات) الربو.



كيف تحدث هذه النوبات؟

عند التعرض لمهيجات (مثيرات) الربو، تتقلص مساحة الشعب الهوائية نتيجة تورمها وانقباض العضلات المحيطة بها من ناحية، ولزيادة إفراز المواد المخاطية (البلغم) من ناحية أخرى، مما يسبب انسدادها أو تضيقها.

ما هي مهيجات الربو؟

قد تختلف هذه المهيجات من شخص لآخر،
فاحرص على التعرف عليها وتجنبها قدر الإمكان.

الهواء الملوث



دخان منتجات التبغ



الحساسية من بعض
أنواع الطعام



البخور



الالتهابات الفيروسية
أو نزلات البرد



بعض الحشرات



الانفعالات النفسية
الشديدة



الحيوانات الأليفة،
خصوصًا ذوات الفراء

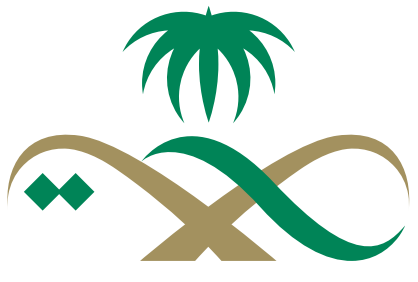


المواد الكيميائية، مثل
المنظفات أو المعقمات



التقلبات الجوية المختلفة،
مثل الغبار والأمطار أو
البرودة الشديدة





وزارة الصحة
Ministry of Health

أعراض نوبات الربو

كحة أو سعال متكرر



صفير (أزير) أثناء التنفس



صعوبة أو ضيق في التنفس



ضيق أو ألم في الصدر



اضطراب النوم بسبب ضيق التنفس



أعراض نوبات الربو الحادة

تكرُّر الأعراض السابقة وازديادها سوءًا



تكرار الحاجة إلى استخدام البخاخ الإسعافي
دون استفادة واضحة منها

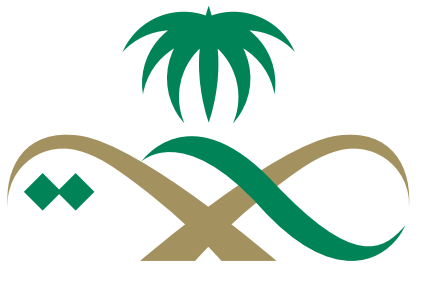


صعوبة في الكلام بسبب ضيق التنفس



عدم القدرة على القيام بأي أنشطة بدنية ولو
كانت بسيطة





وزارة الصحة
Ministry of Health



التشخيص

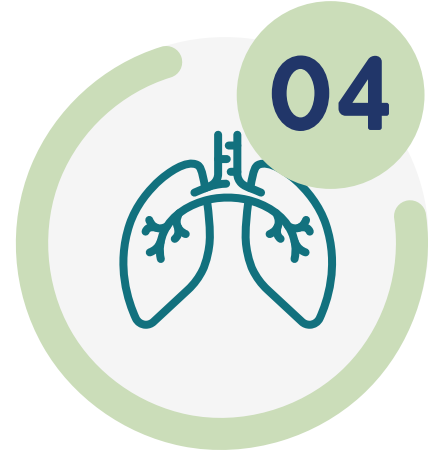
سيقوم طبيبك بـ:



تسجيل
تاريخك العائلي



تسجيل
تاريخك المَرَضِي



اختبار قياس كفاءة
وظائف رئتيك وسرعة تدفق
الهواء الخارج منهما أثناء الزفير



القيام بالفحوصات
السريية اللازمة

هل يوجد علاج لمرض الربو؟

ليس هناك علاج يشفي تمامًا من المرض؛ حيث إنه من الأمراض المزمنة المستمرة، إلا أنه بإمكانك التحكم فيه والسيطرة عليه لتقليل من النوبات وحتى تحيا حياةً طبيعية بإذن الله.

طرق التحكم بالربو

استخدام بخاخ الربو الوقائي كبديل للبخاخ الإسعافي وقت النوبات، وفقا لإرشادات طبيبك المعالج



تجنّب مهيّجات الربو



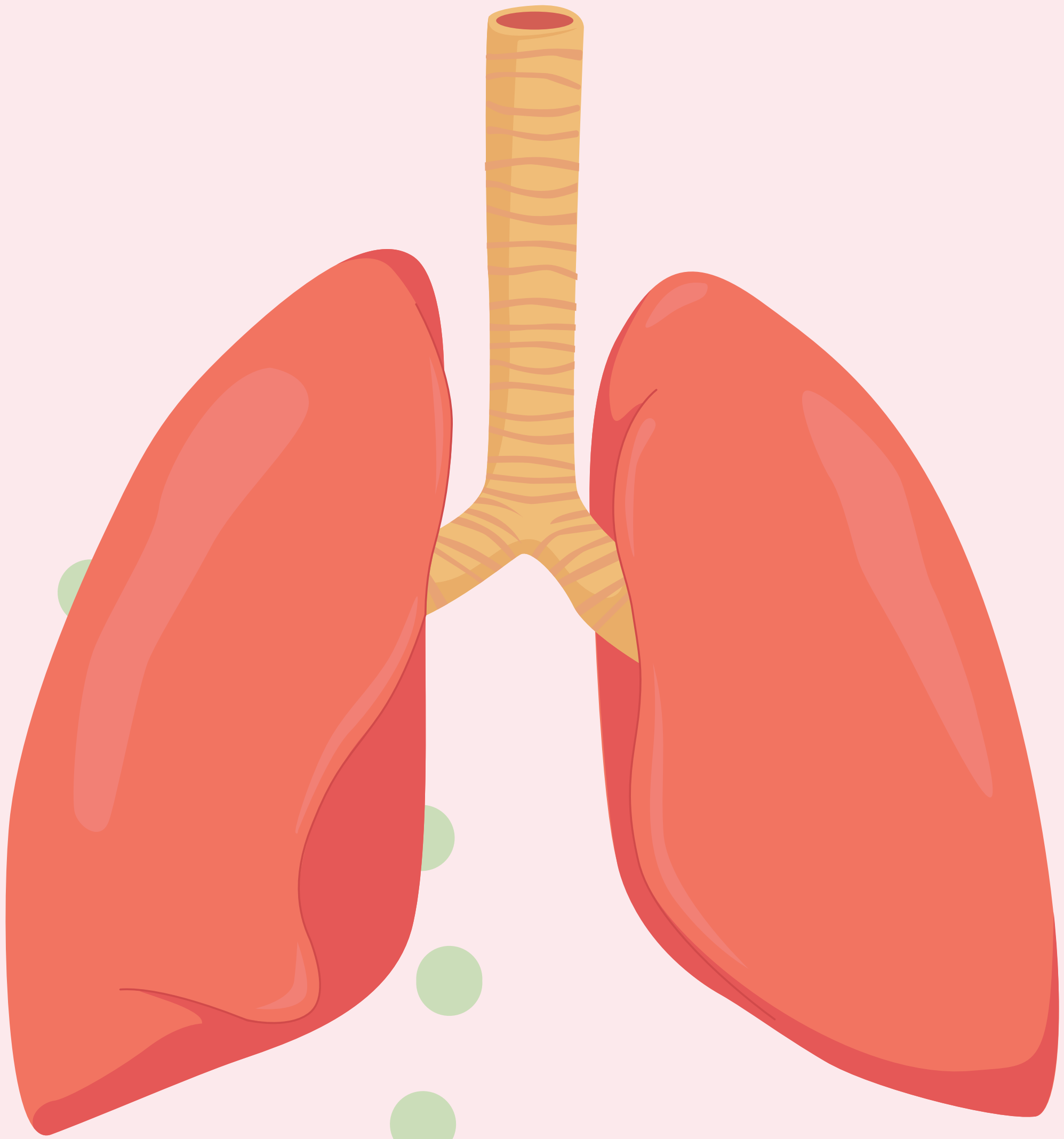
بخاخ الربو الإسعافي: يستخدم وقت النوبات فقط للتخلص من الأعراض.

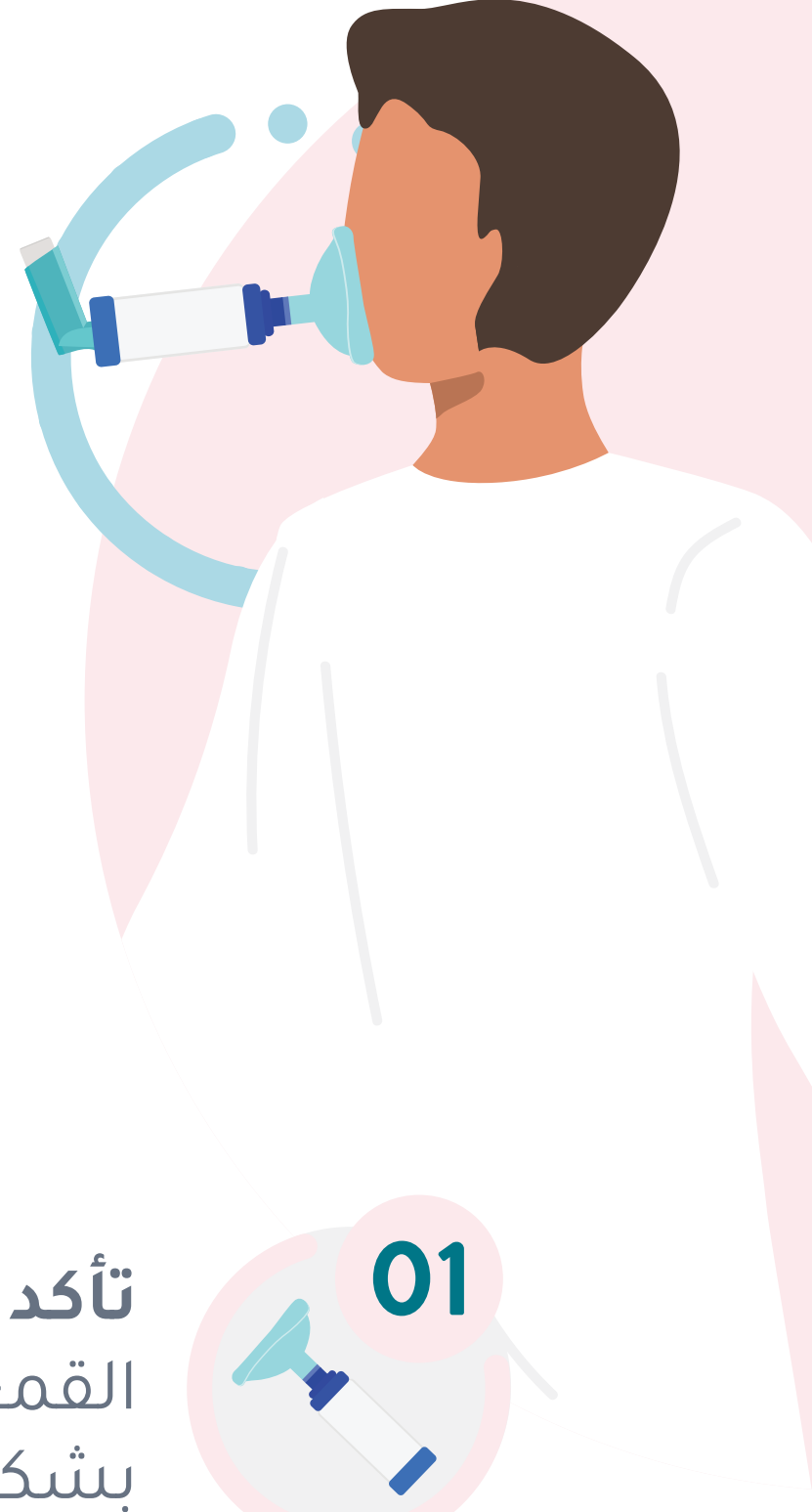


— إرشادات عامة —

- زيارة طبيبك بانتظام لمتابعة حالتك الصحية ودرجة التحكم في الربو
- استخدام الأدوية استخدامًا صحيحًا وبانتظام وفق الخطة العلاجية التي وضعها لك طبيبك
- الابتعاد عن المهيّجات، والحرص على الوقاية من التعرض لها
- التأكد من إتقان استخدام البخاخات أو القمع بطريقة صحيحة
- تجنّب الأطعمة والأدوية التي تثير الحساسية
- الحرص على حمل بخاخ الربو الإسعافي طوال الوقت
- الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام لتجنب الإصابة به وإثارة الربو
- الابتعاد عن الانفعالات النفسية الشديدة
- الالتزام باستخدام بخاخ الربو الوقائي بشكل يومي لأهميته في تقليل حدة النوبات
- غسل الفم والمضمضة بعد استخدام بخاخ الربو الذي يحتوي على مادة الكورتيزون

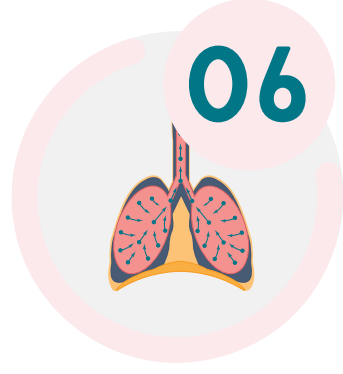
اختبر درجة تحكمك بالربو





طريقة استخدام بخاخ الربو للأطفال (القمع)

اطلب من الطفل
أن يقوم بإخراج الهواء
من رئتيه (زفير)



تأكد من سلامة
القمع وتركيبه
بشكل صحيح



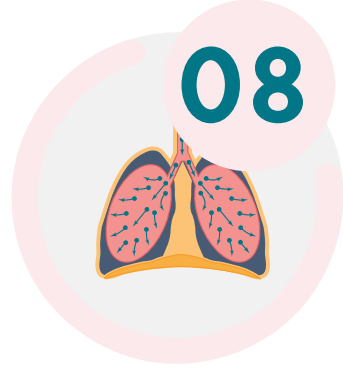
اضغط على عبوة
البخاخ مرة واحدة



رج البخاخ
عدة مرات ثم
انزع الغطاء



دع الطفل بأخذ
شهيق عميق ست
مرات على الأقل



ضع فتحة البخاخ
في نهاية القمع
المخصصة لذلك



إذا كانت هناك حاجة
لجرعة أخرى قم
بتكرار العملية بعد
مرور ٣٠ ثانية



ضع القناع على
وجه الطفل بحيث
يغطي الفم والأنف



دع الطفل يغسل
فمه بالمضمضة
بالماء



ضع السبابة على
عبوة البخاخ والإبهام
أسفل القمع الموصل



تصحيح بعض الشائعات:

أدوية الربو تسبب الإدمان عند الأطفال



غير صحيح، ولا يوجد أي إثبات علمي معتمد لمثل هذه المعلومات الخاطئة المنتشرة بين كثير من مرضى الربو وذويهم.

ما لديّ هو حساسية في الصدر، وليس مرض الربو



في الحقيقة، لا يوجد اختلاف بين الربو وحساسية الصدر؛ حيث إنهما اسمان للمرض نفسه وليس مَرَضَيْنِ مختلفَيْنِ أو أن أحدهما بدرجة خطورة أقل من المرض نفسه.

لا يُنصَح مريض الربو بممارسة الرياضة، والأفضل تجنبها



إذا تمكنت من التحكم في الربو والسيطرة عليه واتبعت إرشادات طبيبك، يمكنك مزاولة الرياضة بحرية تامة والاستفادة من الفوائد الصحية العديدة الناتجة عن مزاولتها بانتظام.

الربو مرضٌ مُعَدٍ يمكن أن ينتقل إلى الآخرين



الربو مرضٌ غير مُعَدٍ ولا ينتقل من شخص إلى آخر، فهو من الأمراض المزمنة غير المعدية، مع ملاحظة أن الالتهابات الفيروسية التنفسية مثل (نزلات البرد والإنفلونزا) قد تسبب مضاعفات لمريض الربو ويجب تجنبها.

الربو مرض يصيب الأطفال فقط، ويشفى الشخص منه تلقائيًا عند البلوغ



رغم أن مرض الربو عادة يبدأ مبكرًا من سن الطفولة، وقد يكون هناك تحسن تدريجي عند التقدم بالعمر، إلا أنه قد يتطور ويستمر حتى سن البلوغ. وهو يؤثر في جميع الأعمار دون استثناء.

هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell