

دليل كادر التمريض لمكافحة الربو



ح وزارة الصحة، ١٤٣٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة

دليل كادر التمريض لمكافحة الربو لعام ٢٠١٦م. / الإدارة العامة

للبرامج الصحية والأمراض المزمنة - الرياض ١٤٣٨هـ

ص.٠٠ سم

ردمك: ١-٠١-٨٢٠٩-٦٠٣-٩٧٨

١- الربو ٢- الربو - علاج أ. العنوان

١٤٣٨/١٤٩٣

ديوي ٦١٠.٣٠٧

رقم الإيداع : ١٤٣٧/١٨٧٥

ردمك: ١-٠١-٨٢٠٩-٦٠٣-٩٧٨

مقدمة

الربو أو (حساسية الصدر) هو مشكلة صحية عالمية تؤثر على نسبة كبيرة من الناس من مختلف الفئات العمرية.

وهو مرض التهابي مزمن تحسسي وقد يؤدي إلى الوفاة ولكن يمكن التحكم به ويستطيع المريض ممارسة الحياة بصورة طبيعية في حالة اتباعه الإجراءات الصحية الوقائية والعلاجية المناسبة .

يشكل مرض الربو عبئاً صحياً واجتماعياً واقتصادياً ليس على المريض وأسرته فحسب ، بل وعلى النظام الصحي والمجتمع . وعلى الرغم من عدم وجود علاج نهائي للربو في الوقت الراهن ، إلا أنه من السهل التحكم بمرض الربو .

لوحظ في السنوات الأخيرة أن معدل انتشار مرض الربو يتزايد بصورة كبيرة لا سيما بين فئة الأطفال .

ويلعب كادر التمريض مع الفريق الصحي دوراً أساسياً وتكاملياً في علاج مرض الربو والتحكم به .

لذلك جاء تصميم هذا الدليل متضمناً معلومات علمية أساسية وإجراءات عملية للاستفادة منها من قبل كادر التمريض لمساعدة المريض على التحكم بمرض الربو وتحسين نوعية الحياة .

راجين للجميع دوام الصحة والسعادة ..

مدير البرنامج الوطني لمكافحة الربو

د/ فيصل مرضي العنزي

شكر وتقدير

يتقدم البرنامج الوطني لمكافحة الربو بخالص الشكر والتقدير لأعضاء فريق العمل الذين شاركوا في إعداد هذا الدليل من خلال ورشتي عمل أقيمتا في مدينة الرياض ، ونخص بالشكر كلاً من:

– سعادة الدكتور كمال الديراوي ، الأستاذ المشارك في كلية التمريض بجامعة إلينوي / شيكاغو الأمريكية ، الذي بذل جهداً مميّزاً كميسّر لورشتي العمل لإعداد الدليل ، وقام بوضع المسودة الأولى للدليل.

– الإدارة العامة للتمريض، على المشاركة الفاعلة من خلال ترشيح ثلاث أخصائيات تمريض ، وهنّ:
أ/ سامية الشمري ، أ/ فاطمة عيدروس ، أ/ حكيمة الضامن.

– الإدارة العامة لشؤون المراكز والبرامج الصحية على ترشيح د/ ياسين الصافي ، وكانت له مشاركة فاعلة في ورشتي عمل إعداد الدليل.

– والشكر موصول للزملاء والزميلات منسقي البرنامج الوطني لمكافحة الربو الذين شاركوا في ورشتي عمل إعداد الدليل ، ولجميع الزملاء في الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة الذين قدموا ملاحظاتهم واقتراحاتهم القيمة خلال مراحل إعداد الدليل.

المشرف على إعداد الدليل:

د/ محمد بن يحيى صعيدي ، مدير عام الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة.

أعضاء فريق عمل إعداد الدليل:

١. د/ فيصل مرضي العنزي ، مدير البرنامج الوطني لمكافحة الربو.
٢. د/ كمال الديراوي، أستاذ مشارك في كلية التمريض، جامعة إلينوي، شيكاغو، أمريكا.
٣. د/ عيسى زيدان المرزوقي، مستشار التدريب والتوعية الصحية ، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة ، مساعد مدير البرنامج الوطني لمكافحة الربو.
٤. د/ طارق عبد الملك مرزا، استشاري طب الأسرة، منسق البرنامج الوطني لمكافحة الربو في مكة المكرمة.
٥. د/ ياسين حسن الصافي، الإدارة العامة لشؤون المراكز والبرامج الصحية.
٦. د/ أماني محمد محروس ، استشاري طب الأسرة، منسق البرنامج الوطني لمكافحة الربو في منطقة المدينة المنورة.
٧. د/ مزنة أمين أحمد ، استشاري طب الأسرة، منسق البرنامج الوطني لمكافحة الربو في المنطقة الشرقية.
٨. د/ نهى فلمبان، استشاري طب الأسرة ، منسق البرنامج الوطني لمكافحة الربو في محافظة جدة.
٩. د/ حسن أحمد عبيد، طبيب استشاري ، منسق البرنامج الوطني لمكافحة الربو في محافظة الطائف.
١٠. د/ ممدوح مبارك الوهبان ، منسق البرنامج الوطني لمكافحة الربو في محافظة حفر الباطن.
١١. د/ أحمد جميل المدني، مدير برنامج تاج الصحة الوقائي، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة.
١٢. أ/ سامية مشعل الشمري، أخصائي أول تمرير/ماجستير في علوم التمريض، المديرية العامة للشؤون الصحية بمنطقة الرياض.
١٣. أ/ حكيمة سلمان الضامن، أخصائية تمرير، إدارة المراكز الصحية بقطاع القطيف.
١٤. أ/ فاطمة علي جيلان عيدروس، مديرة التمريض ، الصحة العامة بجدة.

تعريف مرض الربو

الربو هو التهاب مزمن في الشعب الهوائية ويؤدي إلى التهاب وتورم بطانة الشعب الهوائية ، وتقلص العضلات المحيطة بها ، وزيادة الإفرازات المخاطية .

مما يسبب حدوث الأعراض التالية :

- أزيز (صغير) أثناء التنفس.
- صعوبة التنفس.
- الشعور بضيق الصدر.
- سعال (كحة).



مدى الانتشار

- يوجد ما يُقارب (٣٤٠) مليون شخص في العالم مصابون بمرض الربو .
- يسبب الربو وفاة شخص واحد من بين كل ٢٥٠ حالة وفاة في العالم .
- معدل انتشار الربو في المملكة يتراوح من (١٥-٢٥٪) حسب المناطق.

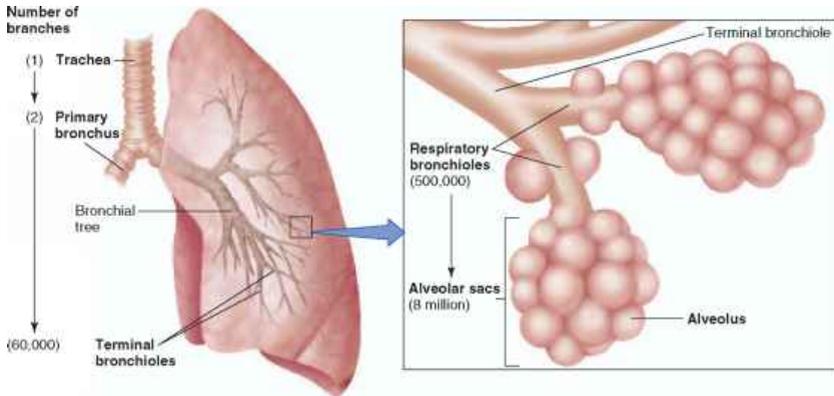
معدل انتشار الربو
بالمملكة
يتراوح من ١٥-٢٥ ٪
حسب المناطق

يسبب الربو وفاة
شخص واحد من بين
كل ٢٥٠ حالة وفاة
في العالم .

٣٤٠ مليون شخص
في العالم مصابون
بمرض الربو .

الجهاز التنفسي

يتكون الجهاز التنفسي من الأنف والحنجرة والقصبة الهوائية والقصيبات الهوائية والرئتين .
الشعب الهوائية عبارة عن ممرات هوائية متفرعة داخل الرئتين .



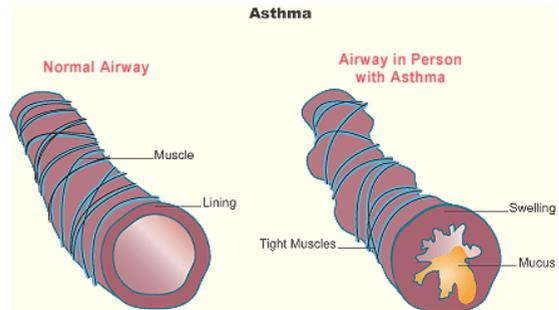
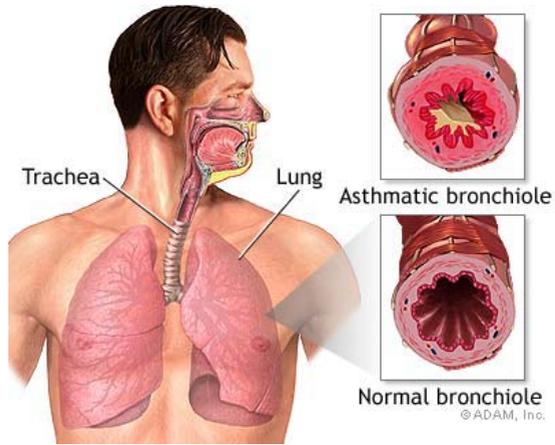
وظيفة الجهاز التنفسي

الوظيفة الأساسية لجهاز التنفس هي تزويد الجسم بالأكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون .

في الحالة الطبيعية يدخل الهواء إلى الرئتين ويخرج بسهولة (الشهيق والزفير).

بينما يحدث في حالة الإصابة بمرض الربو ثلاثة تغيرات أساسية :

- ١- التهاب وتورم بطانة الشعب الهوائية .
- ٢- تقلص العضلات المحيطة بالشعب الهوائية.
- ٣- زيادة إفراز المخاط داخل الشعب الهوائية .



مما ينتج عنه تضيق في الشعب الهوائية وظهور أعراض الربو.



أسباب مرض الربو



أسباب مرض الربو



لا تزال الأسباب الحقيقية لمرض الربو غير معروفة ، ولكن دلت بعض الدراسات على أن السبب يعود إلى عوامل وراثية و بيئية تلعب دوراً رئيساً في حدوث الربو وتختلف من شخص لآخر.



العوامل التي يمكن التحكم بها:

- التدخين بجميع أنواعه وأشكاله، أو التعرض لاستنشاق الدخان من الآخرين (التدخين غير المباشر).
- الحساسية الناجمة عن التعرض لأحد العوامل المهيجة (كاستنشاق المواد الكيميائية – الروائح القوية – ريش الطيور – فرو الحيوانات – حبوب الطلع – الغبار – العفن – بعض الأطعمة أو السوائل تحتوي مواد حافظة
- التهابات الجهاز التنفسي المتكررة في سن الطفولة المبكرة.
- تغذية الطفل بالحليب الصناعي قبل إكمال الستة أشهر الأولى من العمر.
- السمنة.
- التوتر والانفعالات النفسية.
- الاستخدام المفرط لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.
- (كالمضادات الحيوية، أو الأسبرين، أو مضادات بيتا، أو فولتارين...).



العوامل التي يصعب التحكم بها

- وجود تاريخ عائلي للتحسس أو الربو.
- وجود تاريخ تحسسي لدى المريض.

علامات نوبات مرض الربو الحادة

- تسارع في النفس مع سعال شديد.
- صفير أو أزيز.
- التنفس عن طريق الفم.
- ضيق في التنفس و في الصدر.
- عدم قدرة المريض على التحدث بشكل طبيعي .
- نظرات مصحوبة بالقلق أو بالخوف.
- شحوب غير عادي أو تعرق.



الأعراض التي تحتاج إلى تدخل طبي مباشر:

- صعوبة في التنفس والمشي و التحدث بشكل طبيعي.
- تغير لون الشفتين أو الأظافر إلى اللون الأزرق أو الرمادي .
- فشل الدواء في الحد من الأعراض التي تزداد سوءا.
- معدل التنفس أكثر من (٢٥ / دقيقة) للبالغين .
- النبض أعلى من (١١٠ / دقيقة).
- استخدام العضلات الملحقة المساعدة .
- دوخة شديدة مع تغير في مستوى الوعي .



ما ينبغي القيام به

- عناية طبية عاجلة بقسم (الضماد، الطوارئ)
- مراقبة العلامات الحيوية للمريض طيلة مدة المعالجة بالمركز .

تنفيذ إرشادات الطبيب والمتابعة المستمرة للإجراءات التالية



- جرعات الأوكسجين
- جرعات العلاج
- موسعات الشعب الهوائية
- قياس سرعة تدفق هواء الزفير قبل المعالجة وبعدها
(Peak Flow Meter / PFM)



مراحل حرجة (شدة) نوبة الربو الحادة على المريض و مدى خطورتها

التصنيف	الأعراض و العلامات	مقياس السرعة القصى للزفير (مقياس ذروة تدفق الهواء)	الطبيعة الكلينيكية لمراحل الأزمة/النوبة
خفيفة الحدة	<ul style="list-style-type: none"> • ضيق/صعوبة بالنفس مع النشاط • فقط (راقب سرعة التنفس عند الأطفال). • لا يوجد استخدام للعضلات الملحقة/المساعدة للقفص الصدري • صفير(أزيز) تسمع بنهاية الزفير. • تشبع الأوكسجين < ٩٥ . 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس السرعة القصى للزفير $\text{PFM} < 70\%$ من المتوقع • (جدول أو منحنيات)، أو من أفضل أداء سابق PFM لنفس المريض. 	<ul style="list-style-type: none"> • عادة تتم الرعاية في البيت. • تتحسن الحالة كثيرا عند تعاطي/إعطاء رذاذ موسعات الشعب. • قد تحتاج الحالة الى مساق/كورس قصير من الاستيرويدات عن طريق الفم.

مراحل حرجة (شدة) نوبة الربو الحادة على المريض و مدى خطورتها

التصنيف	الأعراض و العلامات	مقياس السرعة القصوى للزفير (مقياس ذروة تدفق الهواء)	الطبيعة الاكلينيكية لمراحل الأزمة/النوبة
متوسطة الحدة	<ul style="list-style-type: none"> • ضيق/صعوبة تنفس يعيق الحركة الاعتيادية • استخدام العضلات الملحقة/ المساعدة للقفص الصدري. • صفير(أزيز) تسمع نهاية الزفير. • تشبع الأوكسجين ٩٠ - ٩٥٪. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس السرعة القصوى للزفير PFM ٤٠ - ٦٩٪ من المتوقع(جدول أو منحنيات) أو من أفضل أداء سابق PFM لنفس المريض. 	<ul style="list-style-type: none"> • عادة تحتاج الحالة الى الرعاية في العيادة أو الطوارئ/ المستشفى. • تتحسن الحالة عند تعاطي/ إعطاء رذاذ موسعات الشعب في جلسات متكررة. • تحتاج الحالة الى مساق/ كورس من الاستيرويدات عن طريق الفم. تمتد بعض الاعراض يوما الى يومين من بداية العلاج.

مراحل حرجة (شدة) نوبة الربو الحادة على المريض و مدى خطورتها

التصنيف	الأعراض و العلامات	مقياس السرعة القصوى للزفير (مقياس ذروة تدفق الهواء)	الطبيعة الاكلينيكية لمراحل الأزمة/النوبة
حرجة	<ul style="list-style-type: none"> • ضيق تنفس شديد حتى أثناء الجلوس/الراحة. • ضيق تنفس يعيق القدرة على الكلام بشكل متتابع مفهوم. • استخدام العضلات الملحقة/المساعدة للقفص الصدري. • صفير تسمع في الشهيق و الزفير. • تشبع الأوكسجين > ٩٠٪. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس السرعة القصوى للزفير PFM > ٤٠٪ من المتوقع(جدول أو منحنيات) أو من أفضل أداء سابق PFM لنفس المريض. 	<ul style="list-style-type: none"> • عادة تحتاج الحالة إلى الرعاية في الطوارئ فوراً و من المرجح دخول الحالة إلى المستشفى(تنويم). • تحسن جزئي فقط للحالة عند تعاطي/إعطاء رذاذ موسعات الشعب في جلسات متكررة. • تحتاج الحالة إلى مساق/كورس من الاستيرويدات عن طريق الفم. - تمتد الأعراض إلى أكثر من ٣ يوم من بداية العلاج. • استخدام الأدوية الإضافية/الملحقة، يساعد على تحسن الحالة.

ع مراحل حرجة (شدة) نوبة الربو الحادة على المريض و مدى خطورتها

التصنيف	الأعراض و العلامات	مقياس السرعة القصوى للزفير (مقياس ذروة تدفق الهواء)	الطبيعة الاكلينيكية لمراحل الأزمة/النوبة
<p>حرجة جداً</p> <p>(مهدة للحياة)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ضيق تنفس شديد جداً يعيق القدرة على الكلام. • التعرق. • اختلال الوعي، الإدراك أو التثنت. • الصدر الصامت، تسمعياً. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس السرعة القصوى للزفير PFM > ٢٥٪ من المتوقع (جدول أو منحنيات) أو من أفضل أداء سابق PFM لنفس المريض. 	<ul style="list-style-type: none"> • تتطلب رعاية الحالة إلى دخولها إلى المستشفى فوراً و ربما وحدة العناية المركزة. • لا تتحسن الحالة عند تعاطي/إعطاء رذاذ موسعات الشعب في جلسات متكررة. أو ربما تتحسن قليلاً فقط. • تحتاج الحالة إلى الاستيرويدات عن طريق الوريد. • استخدام الأدوية الإضافية/ الملحق، يساعد على تحسن الحالة.

ملاحظة: يجب إبلاغ الطبيب فوراً عن الحالات الحرجة و الحالات الحرجة جداً

جهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير من الرئتين

جهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير من الرئتين



هو جهاز بسيط، صغير الحجم، موجود بأشكال مختلفة يمكن استخدامه بسرعة وسهولة بحيث يقيس معدل تدفق الهواء الخارج من الرئتين حسب عمر الشخص وجنسه وطوله، فكلما كانت الشعب الهوائية مفتوحة ومنتسعة كلما ازداد تدفق الهواء الخارج من الرئتين وبالتالي ازدادت القراءة في الجهاز.

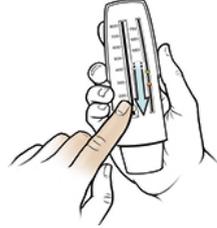
فوائد الجهاز

- يساعد في تحديد مستوى التحكم بمرض الربو .
- يساعد في تقييم حدة حالة الربو الطارئة.
- عند استخدامه بالمنزل ، يساعد المريض في متابعة الربو ومراقبته.
- يساعد في معرفة مدى فاعلية العلاج ودرجة التحكم بالربو وذلك بمقارنة القراءات قبل أخذ الدواء وبعده .
- معرفة الأوقات من اليوم التي يكون فيها الربو أكثر شدة، مثل عند الاستيقاظ من النوم وذلك لعدة أشهر من السنة.
- معرفة الأنشطة التي تزيد من شدة الحالة.
- التنبؤ بحدوث نوبة ربو حادة وأخذ الحيطة، كزيادة جرعة الدواء أو أخذ دواء وقائي لتجنب النوبة.



كيفية استخدام الجهاز

- ضع المؤشر مقابل علامة البداية.
- امسك الجهاز أفقياً مقابل فمك مع مراعاة عدم لمس المؤشر.



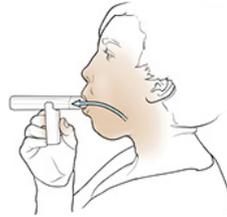
١

- خذ نفساً عميقاً ثم ضع شفتيك بإحكام حول قطعة الفم.



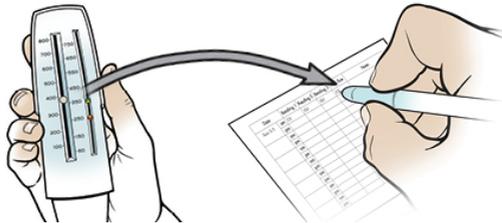
٢

- انفخ بأقوى وأسرع ما يمكن وسجل قراءة المؤشر.

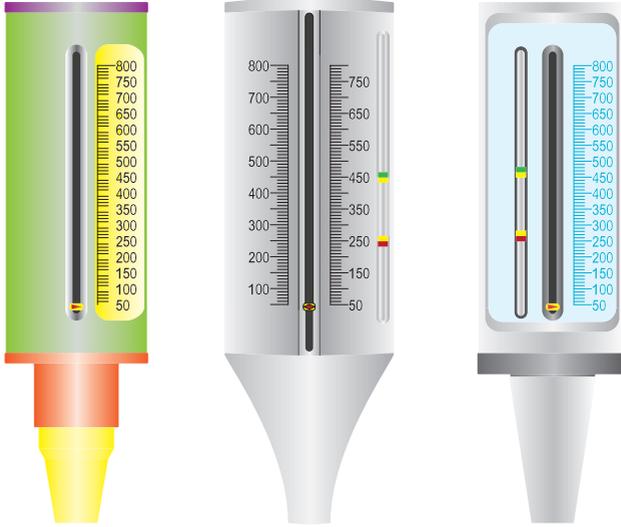


٣

- أعد الخطوات السابقة مرتين
- وسجل القراءة في كل مرة
- اعتمد أعلى قراءة من القراءات الثلاث.



٤



أنواع قراءات جهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير

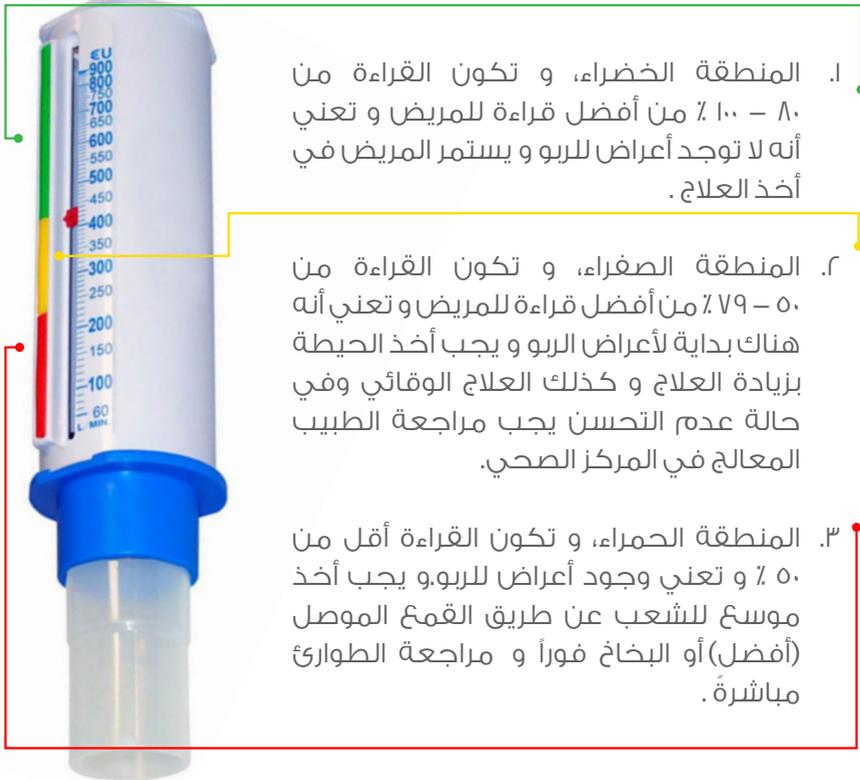
القراءة المتوقعة : وهي التي يتم تحديدها من خلال عمر المريض وجنسه وطوله ، حيث تختلف هذه القراءة المتوقعة من مريض لآخر (موجودة ضمن منحنيات أو جداول معتمدة) .

القراءة في العيادة : وهي التي يتم قياسها بجهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير (٣مرات) وأخذ أعلى قراءة في العيادة ويتم مقارنتها بأفضل قراءة سابقة للمريض أو بالمتوقعة في حال لم يسجل المريض أفضل قراءة.

القراءة الأفضل : وهي أعلى قراءة يصل إليها المريض وإذا كانت هذه القراءة قريبة جداً من القراءة المتوقعة فهذه هي القراءة الأفضل للمريض (حيث أنها تسجل منزلياً في الأيام الخالية من ظهور أعراض نوبة الربو) .

ما هي القراءات الطبيعية؟

تختلف القراءة الطبيعية حسب العمر والجنس والطول ، ولكن هناك خطوط عريضة لمعرفة حالتك من خلال القراءات التي تحصل عليها مقارنة بأفضل قراءة حصلت عليها ومعرفة المنطقة التي أنت فيها.



دور الممرض/ الممرضة

أخذ القراءة في كل زيارة وتسجيلها في ملف المريض.

تدريب المريض وإرشاده لطريقة الاستخدام الصحيحة للجهاز.

التأكد من مقدرة المريض على القراءة المتوقعة وتدوينها ومتابعة القراءات بطريقة صحيحة في المنزل ومطابقتها مع مناطق الخطر الموضحة في الخطة المنزلية المكتوبة.



ملاحظة :

قد يكون هذا القياس غير معمول به لدى الأطفال أقل من ٦ سنوات وذلك لصعوبة تطبيقه).

كيفية العناية بالجهاز وتنظيفه بالمنزل :

- وضع الجهاز في ماء دافئ وصابون لبضع دقائق.
- تحريك الجهاز جيداً للتأكد من وصول الماء لجميع أجزائه .
- غسل الجهاز بالماء جيداً (شطف) .
- رجّ الجهاز جيداً للتخلص من قطرات الماء المتبقية وتركه يجف تلقائياً .



ملاحظة :

بعض حالات الربو غير المتحكم بها أو في حالة اختلاط التشخيص يطلب الطبيب عمل فحص قياس وظائف التنفس بجهاز Spirometer وذلك بإحالة المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي المرجعي.



التحكم بمرض الربو

يمكن التحكم بمرض الربو عن طريق :

- التثقيف المستمر للمريض .
- التعرف على مهيّجات الربو وتجنّبها .
- استخدام أدوية الربو بطريقة صحيحة .
- المراقبة الذاتية (معرفة أعراض نوبة الربو).
- القدرة على قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير peak flow وتقييم النتيجة .





المهيجات وطرق تجنبها



مهيجات نوبة الربو وطرق تجنبها

يعتبر الحد من التعرُّض لمهيجات الربو عنصراً أساسياً في علاج المرض والتقليل من مضاعفاته ، لذلك على الممرض أو الممرضة والمريض أن يعملوا معاً على وضع خطة للمريض لتجنب مهيجات الربو. ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

- تقييم دقيق للتاريخ الطبي للمريض.
- العمل مع المريض لتحديد العوامل البيئية التي قد تؤدي إلى تفاقم أعراض الربو.
- العمل مع المريض ووضع خطة عملية لتقليل تعرضه لمهيجات الحساسية والمهيجات في أماكن تواجهه كبيئة العمل – المنزل – دور الحضانة – المدارس والجامعات والسيارة ، أو وسائل النقل الأخرى.
- تقييم أداء المريض بشكل مستمر وتكرار التثقيف إذا لزم الأمر.



المهيجات

الالتهابات التنفسية الحادة نزلات البرد ، الزكام ، التهاب الجيوب الأنفية

طرق تجنبها

- اتباع قواعد السلوك الصحي ومن أهمها :
- تجنب مخالطة المصابين بالزكام ونزلات البرد قدر الإمكان .
- غسل اليدين بصورة مستمرة وصحيحة .
- تجنب لمس الأنف والعينين باليدين .
- الحصول على التطعيمات الوقائية (التطعيم ضد الانفلونزا الموسمية)



المهيجات

التدخين (المدخن ومن يُصاحبه)

ويشمل جميع الأنواع:

السجائر والسيجار والسجائر الإلكترونية، والشيشة. التدخين أو التعرض لدخان المدخنين يزيد من أعراض الربو، ويقلل من وظيفة الرئة، تعرض الأمهات للدخان أثناء الحمل قد يسبب الربو عند أبنائهن.

طرق تجنبها

- الامتناع أو التوقف نهائياً عن التدخين بكافة أنواعه وأشكاله
- عدم السماح لأحد بالتدخين في المنزل أو السيارة أو مكان تواجدك
- الابتعاد عن أماكن التدخين قدر الإمكان للكبار والأطفال

رسالة لطيفة .. للزائر المدخن



المهيجات

الحيوانات الأليفة (خاصة القطط) والطيور شعرها ، وريشها ، وفروها ، ولعابها ، وإفرازاتها ... يمكن أن تثير نوبة الربو

طرق تجنبها

- عدم اقتناء الحيوانات الأليفة والطيور داخل المنزل وعدم التعرّض لها أو ملامستها أو الجلوس بقربها في أماكن أخرى (المدرسة ، العمل ، الجيران ..).

العفن والفطريات

تنمو في الأماكن قليلة التهوية والأماكن الرطبة مثل: حوض الاستحمام ، وستائر الحمام ، وأماكن تسرّب المياه ...

طرق تجنبها

- تهوية المنزل وخاصة المخازن
- الوقاية من زيادة الرطوبة
- إصلاح تسريبات المياه والعناية بنظافة الحمامات
- استخدام الكلور المخفف في التنظيف
- كلور بنسبة (١٠٪)



المهيجات

عثة (حشرة) غبار المنزل



هي حشرات لا تُرى بالعين المجردة ، تتكاثر في مناطق الرطوبة العالية وتعيش في الأثاث ومفروشات المنزل وفي ألعاب الأطفال التي تحتوي على فرو أو صوف أو ريش .

طرق تجنبها

- تهوية المنزل وفتح النوافذ لمدة ثلاث ساعات على الأقل إلا إذا كانت نسبة جوب اللقاح (غبار الطلع) أو الغبار في الجو مرتفعة.
- تشغيل مراوح الشفط لمدة طويلة .
- تهوية المخازن وعدم المكث فيها طويلاً .
- صيانة المكيفات وتنظيف الفلاتر أو تغييرها باستمرار
- غسل الموكيت والكنب والتأكد من جفافها جيداً.
- التأكد من استخدام المكنسة الكهربائية المناسبة والصالحة للعمل.



- عدم تواجد المريض عند استخدام المكنسة الكهربائية والدخول لمكان التنظيف بعد نصف ساعة.
- غسل البشراشف واللحف والبطانيات بالماء الساخن (حرارة أكثر من ٥٥ درجة مئوية) أسبوعياً وتجفيفها جيداً.
- تغطية مراتب الأسرة والوسائد بأغطية بلاستيكية أو بغطاء مقاوم للمواد مثيرة للحساسية وعدم استعمال وسائد الريش.
- إزالة السجاد من غرف النوم.
- إزالة اللُّعَب المحشوة من غرفة نوم الطفل أو غسلها بالماء الساخن (حرارة أكثر من ٥٥ درجة مئوية) مع تجفيفها جيداً أسبوعياً إن أمكن ذلك. يمكن أيضاً وضعها في "الفریزر".



صورة مكبرة
لحشرة عثة غبار
المنزل



المهيجات

ملوِّثات الهواء شبّة النار، وسائل التدفئة التقليدية، اللعب بالرمل، الغبار

طرق تجنبها

- الابتعاد بقدر الإمكان عن الأجواء الملوثة
- البقاء بالمنزل مع غلق النوافذ وقت العواصف الرملية وارتفاع مستوى الغبار .
- وضع كمّامة أو قطعة قماش مبلّلة على الفم والأنف عند الحاجة.
- تجنب الاقتراب من مواقد الغاز والأجهزة التي لم يخرج الهواء منها إلى الخارج إن كان ذلك ممكناً .
- تجنّب الدخان الناتج من الحطب.
- تجنّب الاقتراب من العشب الأخضر المقصوص حديثاً.



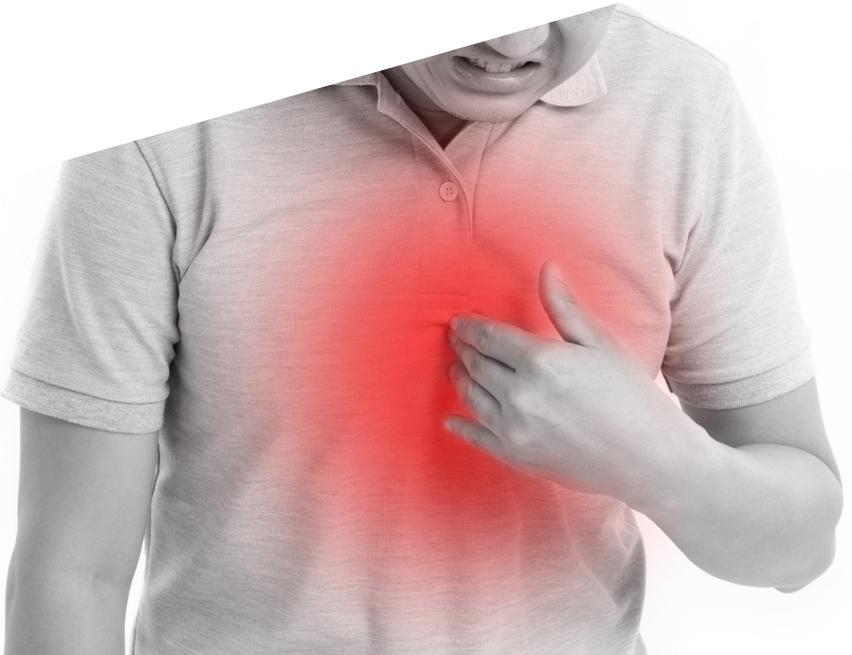
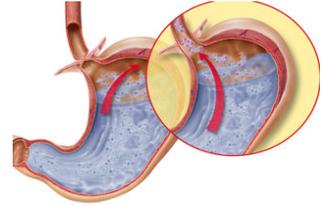
المهيجات

ارتجاع الطعام من المعدة الى المريء

قد تواجه بعض المرضى نوبات الربو بسبب ارتجاع الطعام إلى المريء، وخاصة أولئك الذين يعانون من أعراض ليلية.

طرق تجنبها

- تجنب الوجبات الثقيلة والأطعمة المقلية والكافيين.
- عدم تناول الطعام والشراب قبل ٣ ساعات من النوم.
- رفع رأس السرير.
- سؤال الطبيب المختص عن العلاج الدوائي المناسب.



المهيجات

حبوب اللقاح (غبار الطلع)

تكثر في فصل الربيع و موسم تفتح الورد
والزهور

طرق تجنبها

- البقاء داخل المنزل إن أمكن ذلك ، مع إغلاق النوافذ .
- الابتعاد بقدر الإمكان عن الأشجار والحشائش والأزهار عندما تكون مستويات حبوب اللقاح مرتفعة وخاصة في منتصف النهار

التعرض المفاجئ لتيار هواء بارد

طرق تجنبها

- عدم التعرض لتيار هواء بارد.
- تغطية الفم والأنف عند الاضطرار



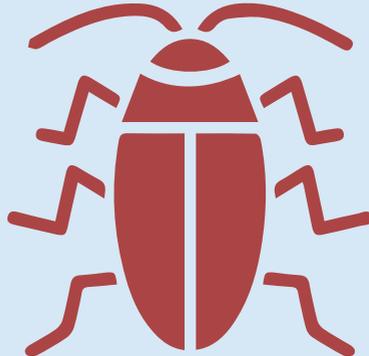
المهيجات

الصراصير

استنشاق فضلات الصراصير قد يثير نوبة الربو ..

طرق تجنبها

- عدم وضع الطعام أو تناوله في غرفة النوم.
- عدم ترك بقايا الطعام مكشوفة في المطبخ بصورة خاصة.
- التأكد من التخلص من بقايا الطعام والقمامة.
- العناية بنظافة المنزل عموماً .
- استعمال مبيدات آمنة للقضاء على الصراصير وذلك عندما يكون المنزل خالياً.



المهيجات

المنظفات والدهانات والعطور والبخور ومعطرات الجو

طرق تجنبها

- الابتعاد بقدر الإمكان عن روائح العطور والبخور والدهانات وكل ما يسبب حساسية الصدر ويثير أعراض نوبة الربو.
- تهوية المنزل وغرف النوم عندما يكون الطقس مناسباً وعندما تكون مستويات حبوب اللقاح منخفضة (بعيداً عن فصل الربيع)
- استخدام منتجات التنظيف غير المهيجة، مثل:
- الخل والملح لنظافة الأسطح في المطبخ والحمام.
- مادة (Baking) الصودا مع الماء تستخدم لتنظيف الزجاجات.
- وضع مادة (Baking) الصودا على السجاد والملابس لإزالة الروائح



بعض الأدوية و أنواع بعض المأكولات

طرق تجنبها

- تجنب الأدوية والأطعمة التي تثير نوبة الربو.

خاصة الأدوية التي تستخدم لعلاج
الصداع و آلام الظهر والركبة وبعض
الأطعمة والمواد المضافة (المواد
الحافظة)

طرق تجنبها

- استشارة الطبيب عند اللزوم .
(ليس كل مصاب بالربو لديه حساسية من
الطعام)

التمارين و الألعاب الرياضية المجهدة

طرق تجنبها

يستطيع مرضى الربو ممارسة الرياضة كغيرهم. إذا لاحظ المريض حصول أعراض ناتجة عن ممارسة الرياضة، ينبغي مناقشتها مع الطبيب الذي قد يصف دواء يتناوله المريض قبل ممارسة الرياضة.

- استخدام جهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير من الرئتين لتقييم قدرة التنفس قبل ممارسة الرياضة.
- الإحماء قبل ممارسة الرياضة وبعدها.
- استخدام بخاخ موسع الشعب الهوائية قبل (١٠-٣٠) دقيقة من البدء بممارسة الرياضة.
- (مارس الرياضة كما تشاء ... ولكن بعد أخذ الدواء والبدء بالإحماء).



السمنة وزيادة الوزن

طرق تجنبها

- الحفاظ على نظام غذائي صحي متوازن
- ممارسة الرياضة بشكل دوري
- طلب المشورة الصحية عند زيادة الوزن.

الضغوط النفسية و الانفعالات

طرق تجنبها

- تجنب الانفعالات و الضغوط النفسية بقدر الإمكان





الادوية المستخدمة في علاج مرض الربو



يتم تصنيف أدوية علاج مرض الربو إلى قسمين :

١ - أدوية التحكم الوقائية على المدى الطويل

- تستخدم لتحقيق التحكم الجيد بمرض الربو تؤخذ يومياً.
تقلل من الالتهابات والتورم في الشعب الهوائية.
- تقلل من فرص حدوث نوبات الربو.
- (Inhaled Cortico steroids (CS) : هي الأدوية المضادة للالتهابات.
أقوى الأدوية وأكثرها فاعلية وهي الأكثر انتشاراً واستخداماً.
مثل :
(Budesonide Turbuhaler , fluticasone inhaler) .
- Long Acting Beta 2 agonists :
يتم استخدامها في تركيبة مدمجة مع (ICS) للسيطرة على
الربو على المدى الطويل وللوقاية من أعراض الربو. مثل : (Seretide
استخدامها لبعض المرضى
Inhaler and diskus , Symbicort Turbuhaler montilukast يمكن
((seretide inhaler and diskus, symbicort turbohaler montilukast))
يمكن استخدامها لبعض المرضى

٢- الأدوية الإسعافية سريعة المفعول

تستخدم لعلاج الأعراض الحادة وتفاقم حالة الربو.

- Short-acting beta2 agonists
مثل (سالبوتامول ventolin)
- Anticholinergics
- Systemic corticosteroids

(حبوب - شراب - حقن)

تستخدم الأدوية الإسعافية سريعة المفعول :

- لإزالة ضيق الشعب الهوائية وتقديم العلاج الإسعافي سريع المفعول لنوبات الربو.
- لإزالة الأعراض الحادة ومنع ضيق الشعب الهوائية الذي قد ينتج عن ممارسة الرياضة.

يُنصح مريض الربو أن يحمل البخاخ الإسعافي معه دائماً

يمكن لأدوية الربو أن تسبب بعض الآثار الجانبية، مثل :

- زيادة معدل نبضات القلب
- الرعشة
- الصداع
- الغثيان
- إذا استخدم البخاخ الإسعافي أكثر من يومين في الأسبوع فهذا يدل على ضعف التحكم بمرض الربو ، ويحتاج المريض لإعادة تقييم خطة العلاج مع الاستمرار في التثقيف الصحي.





حقائق عن الربو



مفهوم خاطئ (١):

هناك من يظن بأن الأشخاص الذين يعانون من الربو يجب أن لا يمارسوا الرياضة.

الصواب:

الرياضة مهمة بالنسبة للأشخاص المصابين بالربو كما هو الحال بالنسبة لأي شخص آخر (مع الأخذ بالاعتبار الإجماع وأخذ البخاخ قبل (١٠-٣٠ دقيقة).

مفهوم خاطئ (٢):

هناك من يظن بأنه يمكن الشفاء من مرض الربو بصورة نهائية .



الصواب:

الربو مرض مزمن ، وحتى الآن لا يوجد له علاج نهائي، إلا أنه يمكن التحكم به .

مفهوم خاطئ (٣):

هناك من يظن بأن أخذ الكورتيزون المستنشق يساعد على نمو العضلات .

الصواب:

تأثير الكورتيزون المستنشق على الشعب الهوائية مباشرة ، وليس له أي تأثير على العضلات.



مفهوم خاطئ (٤):

هناك من يظن بأنه يمكن السيطرة على الربو باستخدام البخاخ الموسع للشعب الهوائية فقط .

الصواب:

العلاج الأساسي للسيطرة على الربو يكون باستخدام بخاخ الكورتيزون، بينما يستخدم البخاخ الموسع للشعب الهوائية كعلاج إسعافي وقت حدوث نوبة الربو وعند ظهور الأعراض !

مفهوم خاطئ (٥):

هناك من يظن بأنَّ دواء الربو يستعمل أثناء النوبة الحادة فقط .

الصواب:

يحتاج مرض الربو إلى علاج وقائي (بخاخ الكورتيزون) يؤخذ بانتظام ، وعلاج إسعافي عند حدوث النوبة.

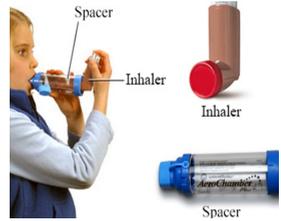


مفهوم خاطئ (٦):

هناك من يظن بأنَّ استخدام موسعات الشعب الهوائية عن طريق المِرْدَّة (نبيوليزر) أفضل من استخدامها عن طريق القمع الموصل **Spacer**

الصواب :

أثبتت الدراسات أن أفضل الطرق وأسرعها وأكفأها لتوسيع الشعب الهوائية تكون عن طريق استخدام البخاخ الموسع للشعب الهوائية باستخدام القمع الموصل **Spacer** في الحالات الحادة البسيطة والمتوسطة أمَّا في الحالات الشديدة فيمكن استخدام موسع الشعب عن طريق المِرْدَّة.



مفهوم خاطئ (٧):

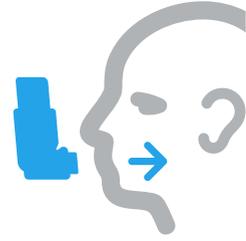
هناك من يظن بأنَّ استخدام بخاخ الربو يؤدي للتعوُّد عليه وصعوبة تركه .

الصواب:

أدوية الربو عموماً ، والبخاخ على وجه الخصوص ، ليس فيها مواد مهدِّئة أو مخدِّرة ، والعلاج آمن من هذه الناحية ، وإنَّما لكون الربو مرض مزمن فالمرضى سيحتاج استخدام الدواء بصورة متكررة ولمدة طويلة !



أهداف علاج مرض الربو



أهداف علاج مرض الربو

- الحد من الوفيات الناجمة عن مرض الربو.
- الحد من تفاقم مرض الربو .
- السيطرة على أعراض الربو .
- التقليل من تكرار زيارات أقسام الطوارئ وتقليل الحاجة إلى التنويم في المستشفيات.
- الحفاظ على وظائف الرئة أقرب إلى وضعها الطبيعي بقدر الإمكان .
- الحفاظ على ممارسة نشاطات الحياة اليومية بصورة طبيعية ، بما في ذلك الرياضة .
- الحد من التغيب عن المدرسة أو العمل .
- تجنب الآثار السلبية الناجمة عن أدوية الربو.

أهداف تثقيف مرضى الربو

- رفع مستوى المعرفة بمرض الربو وكيفية التحكم به .
- رفع مستوى معرفة المريض بمهيجات الربو وكيفية تجنبها.
- تحسين المهارات الخاصة باستخدام الأدوية والأجهزة الخاصة بالربو .
- زيادة الثقة بإمكانية التحكم بالربو، عن طريق اتباع الخطة العلاجية المنزلية المكتوبة.
- رفع نسبة التحكم بالمرض بالمتابعة المستمرة والالتزام بالمواعيد وخفض معدلات زيارات الطوارئ .



الأهداف التثقيفية وآليات تحقيقها (أ)

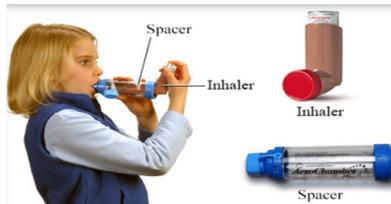
الآليات	الهدف
<ul style="list-style-type: none">• عمل محاضرات توعوية (فردية، جماعية) للمرضى على دليل التثقيف لمرضى الربو وعائلاتهم• توزيع دليل مرضى الربو وعائلاتهم• المساهمة في تفعيل اليوم العالمي للربو	رفع مستوى المعرفة بالمرض وكيفية التحكم به

الأهداف التثقيفية وأليات تحقيقها (٢)

الاهداف	الاليات
رفع مستوى معرفة المريض بمهيجات الربو وكيفية تجنبها	<ul style="list-style-type: none"> • جمع بيانات عن مهيجات الربو في بيئة المريض • تثقيف المريض بمهيجات الربو وكيفية الحد من التعرض لها • التدرج في عملية التثقيف • الاتفاق مع المريض على خطة عملية لتجنب مهيجات الربو • المتابعة في كل زيارة للتأكد من عمل المريض لتجنب هذه المهيجات في بيئته

الأهداف التثقيفية وآليات تحقيقها (٣)

الآليات	الهدف
<ul style="list-style-type: none"> • استخدام الحقيقية التدريبية لشرح وتدريب ومتابعة استخدام البخاخات، تقنية استخدام جهاز الاستنشاق والأجهزة المختلفة التي وصفها الطبيب في الزيارة الأولى ومتابعة ذلك في مواعيد المتابعة (من خلال العرض للمريض ثم جعل المريض يعرض الطريقة بنفسه). • تدريب المريض على صيانة ونظافة البخاخ والقمع الموصل (صورة) • الاستعانة بالمادة المرئية للتثقيف أو المجسمات الخاصة بالأدوية والأجهزة . 	<p>تحسين المهارات الخاصة باستخدام الأدوية والأجهزة</p>



الأهداف التثقيفية وآليات تحقيقها (ع)

الآليات	الهدف
<ul style="list-style-type: none"> • توطيد الشراكة العلاجية فيما بين المريض وعائلة و الفريق الصحي عن طريق توفير المواعيد المفتوحة والخدمات الخاصة بالربو • التأكد من قدرة المريض على التعرف على العلامات المبكرة والأعراض في حال تفاقم الربو وأخذ الإجراءات المناسبة • التأكد من قدرة المريض على المتابعة الذاتية لتقييم مستوى سيطرته على مرض الربو. 	<p>زيادة الثقة بإمكانية التحكم بالربو</p>



الأهداف التثقيفية وأليات تحقيقها (هـ)

الاهداف	الاليات
رفع نسبة التحكم بالمرض وكفاءة المريض	<ul style="list-style-type: none">• التقييد بتفعيل حصر مرض الربو وفتح استمارات متابعة لكل مرضى الربو الذين يزورن العيادة• التأكد من زيارة مرضى الربو لعيادة الربو عند كل زيارة تتعلق بالربو للمركز الصحي• التقييد بنظام المواعيد ومتابعة المتأخرين• تفعيل أدوات التحكم عن طريق استمارة متابعة التحكم الذاتية (Act) حسب الفئة العمرية .



الأهداف التثقيفية وأليات تحقيقها (٦)

الأليات	الهدف
<ul style="list-style-type: none"> • ٥- التعرف على آلية استخدام خطة التدبير العلاجية للربو (Action plan) في حالة حدوث العلامات والاعراض المبكرة لنوبة الربو الحادة، ولمعرفة الإجراءات الصحيحة المتبعة يتبع الآتي : • استخدام آلية الإجراءات اليومية للسيطرة على الربو. • ضبط واستخدام الدواء في حال ظهور علامات تفاقم الربو. • طلب الرعاية الطبية عند الضرورة 	رفع نسبة التحكم بالمرض وكفاءة المريض



دور كادر التمريض في التحكم بمرض الربو



دور الممرضين في التحكم بمرض الربو

- فتح استشارات المتابعة ومتابعة كل مرضى الربو الذين يزورن المركز الصحي.
- تقييم حالة المريض وتقديم العلاج المناسب الموصوف من الطبيب.

تثقيف المرضى وعائلاتهم عن مرض الربو ، ويشمل ذلك :

- أعراض الربو وعلامات نوبة الربو وكيفية التنبؤ بها والتعامل معها.
- مهيجات الربو وكيفية الحد من التعرّض لها.
- أدوية الربو وأوقات استعمالها وكيفية تناولها.
- أهمية متابعة المريض لحالته في البيت والتعاون مع الفريق الصحي والآلية لتحقيق ذلك.
- العمل مع الفريق الصحي والمريض على تطوير وتنفيذ وتقييم خطة العلاج لمرضى الربو.
- جمع البيانات الضرورية لتقييم وعلاج و متابعة المريض
- التأكد من قدرة المريض على استخدام أجهزة الاستنشاق والقمع الخارجي والبخاخ و مراجعة ذلك في كل زيارة للمريض .
- التأكد من قدرة المريض على متابعة حالته من خلال استخدام جهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير من الرئتين.
- متابعة المريض والتأكد من زيارته للمركز وتلقيه الرعاية المناسبة.



الخطوات التي يجب أن يقوم بها الممرض خلال الزيارة الأولى

المهارات	المعلومات التي يجب تغطيتها اثناء الزيارة	قبل الزيارة مع الطبيب
كيفية استخدام	<p>تعليم الامور التالية بلغة بسيطة :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هو الربو؟ الربو هو مرض الرئة المزمن. تصبح الممرات الهوائية حساسة جداً ، ملتهبة وضيقة مما يؤدي إلى صعوبة التنفس. • تعريف المريض أن مرض الربو يمكن السيطرة عليه من خلال العلاج المناسب والتعاون الوثيق بين المريض والفريق الصحي . <p>تتحقق السيطرة على الربو عندما تكون هناك :</p> <ul style="list-style-type: none"> • أعراض قليلة خلال النهار، ليس هناك استيقاظ في أوقات الليل بسبب الربو، المريض قادر على المشاركة في الأنشطة بشكل طبيعي ، وظائف الرئة طبيعية. <p>علاج مرض الربو: نوعين من الأدوية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • علاج وقائي للسيطرة على المرض على المدى الطويل: وهي الأدوية التي تمنع الأعراض لأنها تقلل من الالتهابات غالباً. • علاج إسعافي للسيطرة على نوبة الربو. علاج سريع المفعول يعمل على المدى القصير حيث يؤدي إلى توسع في الشعب الهوائية وارتداء في العضلات المحيطة بممرات الهواء. 	<ul style="list-style-type: none"> • جمع المعلومات باستخدام استمارة تعبئة الدخول. • التاريخ العائلي لمرض الربو أنواع الحساسية المختلفة في العائلة. • الأدوية المستخدمة.

الخطوات التي يجب أن يقوم بها الممرض خلال الزيارة الأولى

المهارات	المعلومات التي يجب تغطيتها اثناء الزيارة	قبل الزيارة مع الطبيب
<p>جهاز الاستنشاق (البخاخ) وجهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير من الرئتين.</p> <p>متابعة ذلك بالطلب من المريض أن يعيد الخطوات</p>	<p>تثقيف المريض بالاتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • مثيرات نوبة الربو وكيفية القضاء عليها أو التقليل من التعرض لها. • أعراض نوبة الربو وحالات الطوارئ وكيفية التعامل عند حدوث النوبة . • كيفية استخدام أدوية الربو بالطريقة الصحيحة . • تزويد رقم الهاتف المناسب للمريض للاتصال عندما يحتاج إلى الخدمات الطبية غير الطارئة. • توفير نشرات صحية توضح كيفية استخدام جهاز الاستنشاق (البخاخ) وجهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير من الرئتين. • تأكيد حجز موعد للزيارة القادمة للمتابعة واحضار كافة الأدوية . • متابعة التثقيف باسترجاع المعلومات مع المريض بعد انتهاء جلسة التثقيف. 	<p>التركيز على:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أهداف الزيارة والمراد تحقيقه منها • إمكانية الاستفادة من العلاج والقدرة على التحكم بالنوبة • معرفته بالأدوية المستخدمة للحالة والآثار الجانبية • الاستفسار عن المهيجات البيئية الخاصة بالمريض

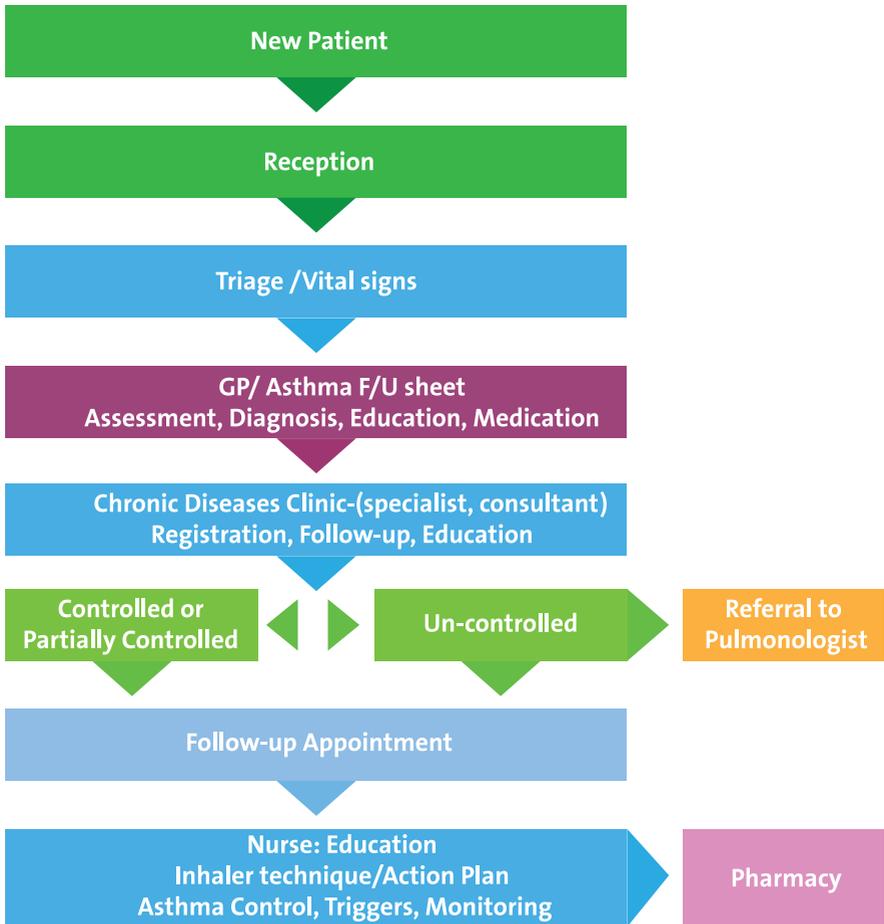
الخطوات التي يجب أن يقوم بها الممرض خلال الزيارة الأولى للمتابعة (٢ إلى ٤ أسابيع أو قبل ذلك حسب الحاجة)

المعلومات التي يجب تغطيتها اثناء الزيارة	قبل الزيارة مع الطبيب
<p>تعليم الأمور التالية بلغة بسيطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التأكد من قدرة المريض على استخدام الأدوية بالطريقة الصحيحة • معرفة أعراض نوبة الربو وحالات الطوارئ وما يجب القيام به أثناء حالات الطوارئ للمريض. • اطلب من المريض احضار القراءات المسجلة لجهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير من الرئتين. وذلك لمتابعة الحالة. • التأكد من قدرة المريض على التقييم الذاتي لمستوى سيطرته على الربو عن طريق الأعراض وقراءات جهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير. • توفير نشرات صحية توضح كيفية استخدام جهاز الاستنشاق (البخاخ) وجهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير. • إعطاء المريض إرشادات عن كيفية السيطرة على مثيرات نوبة الربو. • تثقيف المريض حول مثيرات نوبة الربو وكيفية القضاء عليها أو التقليل من التعرض لها. • اطلب من المريض أن يسأل عن النقاط التي لا يعرفها. • التأكيد على حجز موعد للزيارة القادمة مع التأكيد على ضرورة التزام المريض بمواعيد المتابعة. • متابعة ذلك باسترجاع المعلومات مع المريض بعد انتهاء جلسة التثقيف. 	<p>تقييم مستوى سيطرة المريض على نوبة الربو (قبل الزيارة إلى الطبيب) عن طريق الأسئلة التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هي المشاكل الناتجة عند استخدام الأدوية الموصوفة ؟ • كيفية استخدام الأدوية ؟ • التأكد من طريقة استخدام المريض لجهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير من الرئتين.. • مراجعة قراءات جهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير من الرئتين إذا كانت متوفرة. • تقييم استخدام المريض لهذا الجهاز وتوضيح الخطوات التي أخطأ بها. • سؤال المريض عن ظروفه المنزلية وعمّا إذا كان هناك أحداث جديدة طرأت في حياته (سوف تساعدنا على بناء علاقة مع المريض وتحديد المشاكل المحتملة مع إمكانية التحكم بالربو).

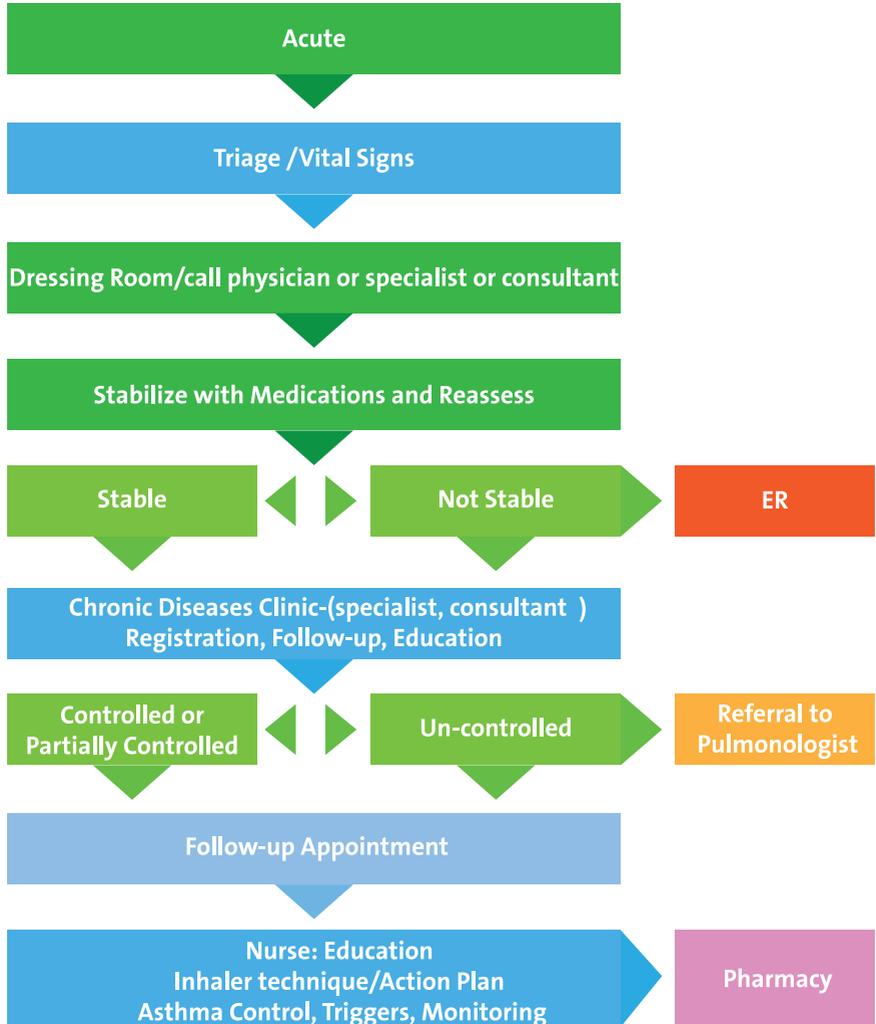
الخطوات التي يجب أن يقوم بها الممرض خلال الزيارة الثانية للمتابعة

المعلومات التي يجب تغطيتها أثناء الزيارة	قبل الزيارة مع الطبيب
<p>تعليم الأمور التالية بلغة بسيطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التقييم الذاتي للسيطرة على مرض الربو عن طريق مراقبة الأعراض الناتجة وقراءة قياس جهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير كدليل . • طرق السيطرة على العوامل المثيرة لنوبات الربو ومنها العوامل البيئية. – كيفية تجنّب هذه العوامل أو التخلص منها. • كيفية تجنب دخان السجائر (المباشر وغير المباشر). • استعراض جميع الأدوية. • إعادة تذكير المريض بأعراض نوبة الربو وحالات الطوارئ وما يجب القيام به في حالة الطوارئ. • التأكيد على حجز موعد آخر للزيارة التالية لمتابعة الحالة. • تذكير المريض بأن يحضر جميع الأدوية والقراءات المسجلة لجهاز قياس التدفق الأقصى لهواء الزفير عند كل زيارة للعيادة مع إحضار الجهاز . • متابعة ذلك باسترجاع المعلومات مع المريض بعد انتهاء جلسة التثقيف. 	<ul style="list-style-type: none"> • إكمال تسجيل البيانات في استمارة متابعة المريض. • متابعة ومناقشة سيطرة المريض على نوبة الربو وكيفية استخدام العلاج ومعرفته بالآثار الجانبية . • مراجعة دليل مرضى الربو وعائلاتهم.

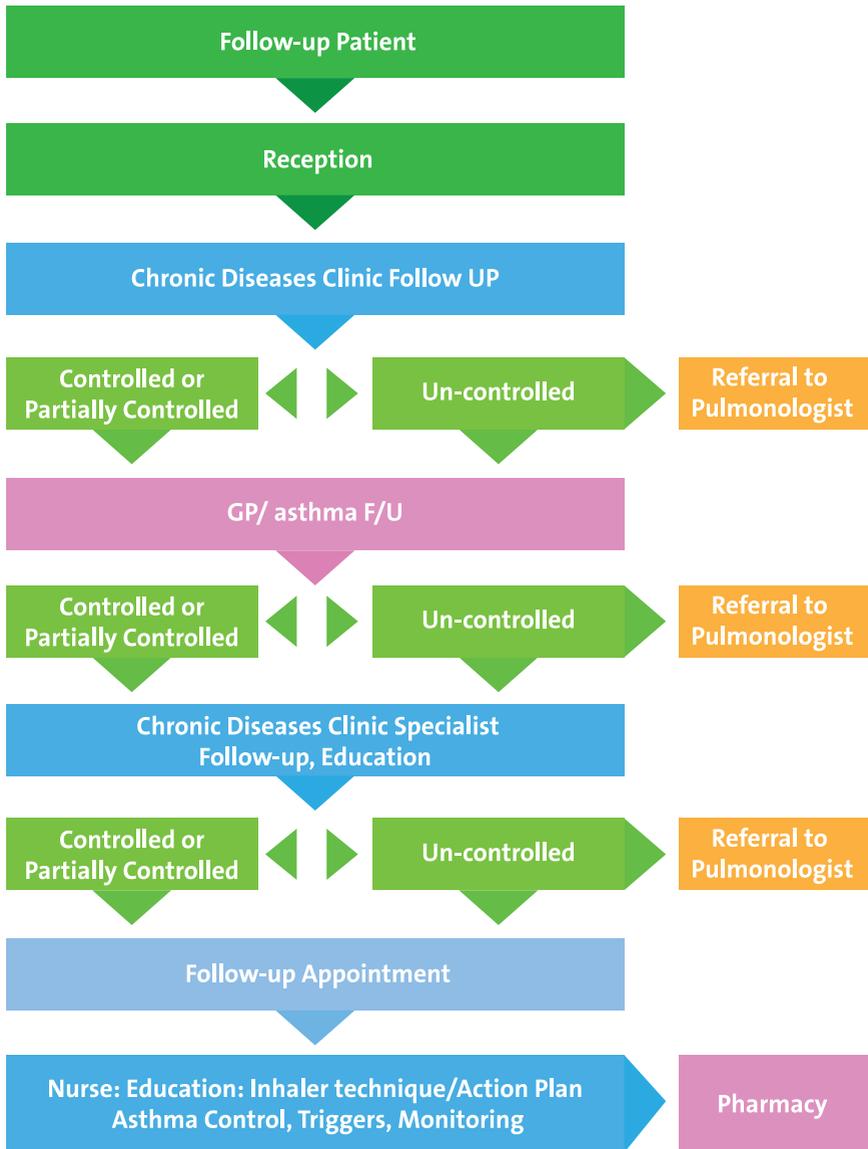
Flow Chart for Asthma Patients in PHCC



Flow Chart for Asthma Patients in PHCC



Flow Chart for Asthma Patients in PHCC



References and Resources المراجع

1. Global Initiative for Asthma Guidelines-<http://ginasthma.org/>
2. National Heart, Lung, and Blood Institute National Asthma Education and Prevention Program Expert Panel Report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma - <http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/asthgdln.pdf>
3. The International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC)- <http://isaac.auckland.ac.nz/>
4. Nurses: Partners in Asthma care-National Institutes of Health-NHLBI- http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/nurs_gde.pdf
5. دليل مرضى الربو وعائلاتهم ،البرنامج الوطني لمكافحة الربو ، وزارة الصحة ، المملكة العربية السعودية ، ١٤٣٧هـ / ٢٠١٦م.



البرنامج الوطني لمكافحة الربو



وزارة الصحة
Ministry of Health

مع تحيات وزارة الصحة

www.moh.gov.sa