



ما هو الربو؟



يُعد الربو مرضًا رئويًا يستمر مدى الحياة ويسبب تضيق المسالك الهوائية وتورمها وإفراز المخاط الإضافي، وهو ما يؤثر في طريقة تنفسك. ولا يعاني كل شخص مصاب بالربو أعراضًا مماثلة، ولكن الأعراض يمكن أن تتضمن السعال والأزيز وصعوبة التنفس والتعب وضيقًا في الصدر.

يمكن أن يستمتع المصابون بالربو بحياة نشطة وصحية؛ لذلك اهتم بالتحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول الأعراض واختبارات الرئة والأدوية ووقت طلب المساعدة (على سبيل المثال، عند الإصابة بأعراض جديدة أو متفاقمة، أو عندما يبدو الدواء غير مفيد).

السيطرة على الربو



صمم خطة عمل **مكتوبة للسيطرة على الربو** بالتعاون مع مقدم الرعاية الخاص بك، واحرص على اتباعها ومشاركة نسخ منها مع العائلة ومقدمي الرعاية. وتساعدك الخطة على معرفة ما يلي:

- مستوى جودة السيطرة على الربو
 - بيان أنواع أدوية علاج الربو التي ينبغي استخدامها ومقدار الجرعات ووقتها
 - مستوى جودة التنفس لديك بناءً على نتائج مقياس ذروة التدفق — سيقدم إليك مقدم الرعاية الخاص بك هذا الاختبار
 - متى تتصل بمقدم الرعاية الخاص بك أو تذهب إلى غرفة الطوارئ
- ينبغي أن يكون للطفل المصاب بالربو نموذج إعطاء أدوية مؤقتًا وموضوعًا في ملفه في المدرسة، وبذلك يمكن لممرضة المدرسة إعطاؤه الدواء حسب إرشادات مقدم الرعاية الخاص بالطفل.

محفزات الربو

محفزات الربو الشائعة، وهي الأشياء التي يمكن أن تسبب الأعراض، تتضمن تغيرات الطقس، والعفن، والغبار، ووبر الحيوانات الأليفة، وحبوب اللقاح، وتلوث الهواء، والحيوانات الأليفة، والمواد الكيميائية، وأنواع الرذاذ، والروائح القوية، وتدخين التبغ، وحالات عدوى الجهاز التنفسي، وأنواع حساسية الطعام، والنشاط البدني. كل شخص لديه أنواع معينة من المحفزات لنوبته.

لتجنب المحفزات:

أقلع عن التدخين ولا تسمح بالتدخين في منزلك أو سيارتك. للحصول على الدعم للإقلاع عن التدخين، اتصل بالرقم 866-697-8487.



اغسل اليدين كثيرًا بالصابون والماء لمنع نزلات البرد والإنفلونزا.



نشرة صحية

يمكنك زيارة nyc.gov/health للاطلاع على النشرات الصحية كلها. اتصل بالرقم 311 لطلب نسخ مجانية.

حافظ على منزلك نظيفًا وجافًا: حافظ على الأطعمة مغطاة، وتخلص من الفوضى، وأخرج المخلفات وضعها في حاويات إعادة التدوير كل يوم.



قلل من قضاء الوقت وممارسة التمرين خارج المنزل في الأيام شديدة الحرارة أو البرودة، أو عندما تكون مستويات تلوث الهواء أو تعدادات حبوب اللقاح عالية.



أخبر موظفي المبنى في حالة وجود الحيوانات الأليفة، والعفن، وتسريبات المياه، والشقوق، والفتحات في منزلك. إذا لم يتم تصليحها، فاتصل بالرقم 311.



أبقِ النوافذ مغلقة خلال مواسم حبوب اللقاح: استخدم تكييف الهواء بضبطه على وضع إعادة تدوير الهواء إذا أمكن.



داوم على تنظيف الحيوانات الأليفة باستحمامها بشكل منتظم، ولا تسمح لها بالجلوس على الأثاث أو الدخول إلى الغرف التي تنام فيها.



تجنب استخدام المواد الكيميائية وأنواع الرذاذ ذات الروائح القوية.



أدوية علاج الربو

يوجد نوعان رئيسيان من أدوية علاج الربو:

- 1 **الأدوية الوقائية أو أدوية السيطرة طويلة المدى (مثل Advair) التي تساعد على الوقاية من أعراض ونوبات الربو** بتقليل تورم المسالك الهوائية ببطء. استخدم دواء السيطرة على المرض يوميًا حسب إرشادات مقدم الرعاية الخاص بك، ولو كنت تشعر بتحسن. لتقليل فرصة أن تصبح نوبة الربو الحادة نوبة خطيرة، ينبغي أن تتحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك حول استخدام دواء للسيطرة على المرض بالإضافة إلى دواء سريع المفعول.
- 2 **الأدوية سريعة المفعول (مثل ProAir) التي تساعد على إيقاف نوبات الربو** التي تكون قد بدأت بالفعل من خلال إرخاء وفتح المسالك الهوائية. إن الأدوية سريعة المفعول لا تحقق تعافياً مستمراً ولا تمنع أعراض الربو، ومع ذلك، إذا استخدمها المريض قبل ممارسة التمارين الرياضية لمدة 15 حتى 20 دقيقة، يمكن أن تمنع أعراض الربو التي تحفزها التمارين الرياضية.

حالات طوارئ نوبات الربو

في حالة طوارئ نوبة الربو، يمكن أن تتضمن الأعراض صعوبة التنفس، أو الأزيز الشديد أو السعال، أو ضيقاً في الصدر أو الدوار، أو صعوبة التحدث أو المشي أو الحركة، أو زرقان الشفاه أو الأظافر.

إذا لم يستفد المريض من استخدام الدواء سريع المفعول:

- 1 فاتصل فوراً بالرقم 911 وحاول الحفاظ على هدوئك.
- 2 استمر في استخدام الدواء سريع المفعول حسب إرشادات خطة عمل التعامل مع الربو في أثناء انتظار وصول المساعدة.

الموارد

nyc health

nychealth

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

تواصل معنا عبر

يمكنك زيارة nyc.gov/health/asthma

تعرف على المزيد

لاستشاريي الربو للأطفال في عمر 17 عامًا فأقل والذين يقيمون في شرق ووسط هارلم (Harlem)، تواصل مع **East Harlem Asthma Center of Excellence** على الرقم 646-682-2100 أو عبر البريد الإلكتروني ehace@health.nyc.gov

العثور على الرعاية

البريد الإلكتروني healthbulletins@health.nyc.gov

احصل على أحدث النشرات الصحية

يمكنك زيارة nyc.gov/health/pubs للحصول على هذه النشرة الصحية بلغات أخرى وغيرها من المواد الصحية المترجمة. يحق لك التمتع بالخدمات بلغتك. تتوفر خدمات اللغات هذه مجاناً في جميع مكاتب إدارة الصحة في مدينة نيويورك وعباداتها بقطع النظر عن حالة الهجرة الخاصة بك.

