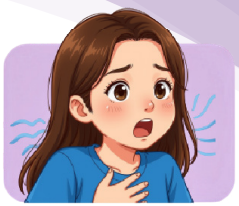
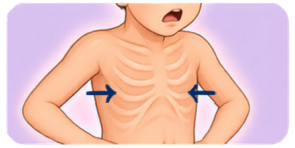
متى تطلب المساعدة الطارئة؟

علامات نوبة الربو الشديدة




- صعوبة شديدة في التنفس أو عدم القدرة على إكمال الجملة
- ازرقاق الشفتين أو أطراف الأصابع
- عدم استجابة الأعراض لبخاخ الإسعاف (موسع القصبات)
- تسارع ضربات القلب مع قلق شديد
- انكماش الجلد بين الأضلاع عند التنفس

عند ظهور علامات شديدة اطلب المساعدة الطبية الطارئة

حقائق سريعة

- الربو من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً لدى الأطفال
- يصيب مجرى الهواء ويسبب التهاباً وتضيقاً فيه
- لا يوجد شفاء تام، لكن يمكن التحكم الكامل بالأعراض
- الالتزام بالعلاج الوقائي يقلل النوبات بشكل كبير

الربو مرض يمكن السيطرة عليه
الالتزام بالعلاج يمنحك حياة طبيعية نشطة



مهم:
تعلّم الطريقة الصحيحة لاستخدام البخاخ من طبيبك أو الصيدلي فالاستخدام الخاطئ يقلل فعالية الدواء.

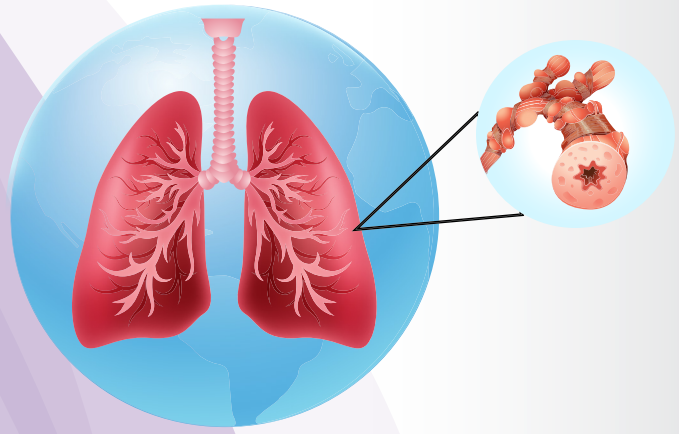
تذكر

- **نوبات أقل**
- **نشاط طبيعي**
- **نوم هادئ**

وزارة الصحة
مديرية التوعية و الإعلام الصحي | مديرية الأمراض غير السارية

وزارة الصحة

مرض الربو

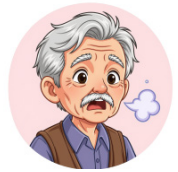


دليلك للتعرف على المرض وعوامل الخطورة وطرق الوقاية

ما هو الربو؟

الربو مرض رئوي مزمن يصيب الناس من جميع الأعمار. ويحدث بسبب الالتهاب وانقباض العضلات المحيطة بالشعب الهوائية، مما يجعل التنفس أكثر صعوبة.

الأعراض الشائعة


ضيق التنفس وصعوبته


سعال متكرر خاصة ليلًا أو مع المجهود


صفير أو أزيز عند الزفير


ضيق أو ثقل في الصدر


تكرار الأعراض عند التعرض للمحفزات

كيف يُشخَّص؟


الفحص السريري والتاريخ المرضي


قياس وظائف التنفس


متابعة استجابة الأعراض للعلاج

ملاحظة:
التشخيص المبكر والمتابعة المنتظمة يساعدان في التحكم بالمرض ومنع مضاعفاته

عوامل الخطورة والمحفّزات

المحفّزات هي العوامل التي تُثير نوبة الربو أو تزيد الأعراض سوءًا. معرفتها وتجنّبها خطوة أساسية في السيطرة على المرض.

محفّزات بيئية


غبار المنزل وعثّ الفراش


حبوب اللقاح وتغيّر الفصول


وبر الحيوانات الأليفة

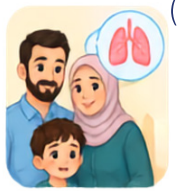

الروائح النفّاذة والعطور ومواد التنظيف


الهواء البارد والجاف

عوامل تزيد الخطورة



- التدخين بكافة أشكاله والتدخين السلبي
- تلوّث الهواء ودخان السيارات والمصانع
- وجود تاريخ عائلي للربو أو الحساسية
- عدوى الجهاز التنفسي (الزكام والإنفلونزا)
- المجهود البدني الشديد
- التوتر والانفعال الشديد









طرق الوقاية والتحكّم

في المنزل والبيئة


تهوية المنزل وتنظيفه من الغبار بانتظام


غسل المفارش بماء ساخن أسبوعيًا


الابتعاد عن الحيوانات المسببة للحساسية


تجنّب الأماكن المزدحمة

نمط الحياة


الإقلاع التام عن التدخين بكافة أشكاله وتجنّب مصادره


أخذ مطعوم الإنفلونزا سنويًا


ممارسة الرياضة المناسبة مع التحضير المسبق


الحفاظ على وزن صحي

الالتزام بالخطة العلاجية


استخدام البخاخ الوقائي يوميًا حسب الوصفة


احمل معك دائمًا البخاخ المخصّص لتخفيف نوبات ضيق التنفس الحادة


المتابعة الدورية حتى عند تحسّن الأعراض