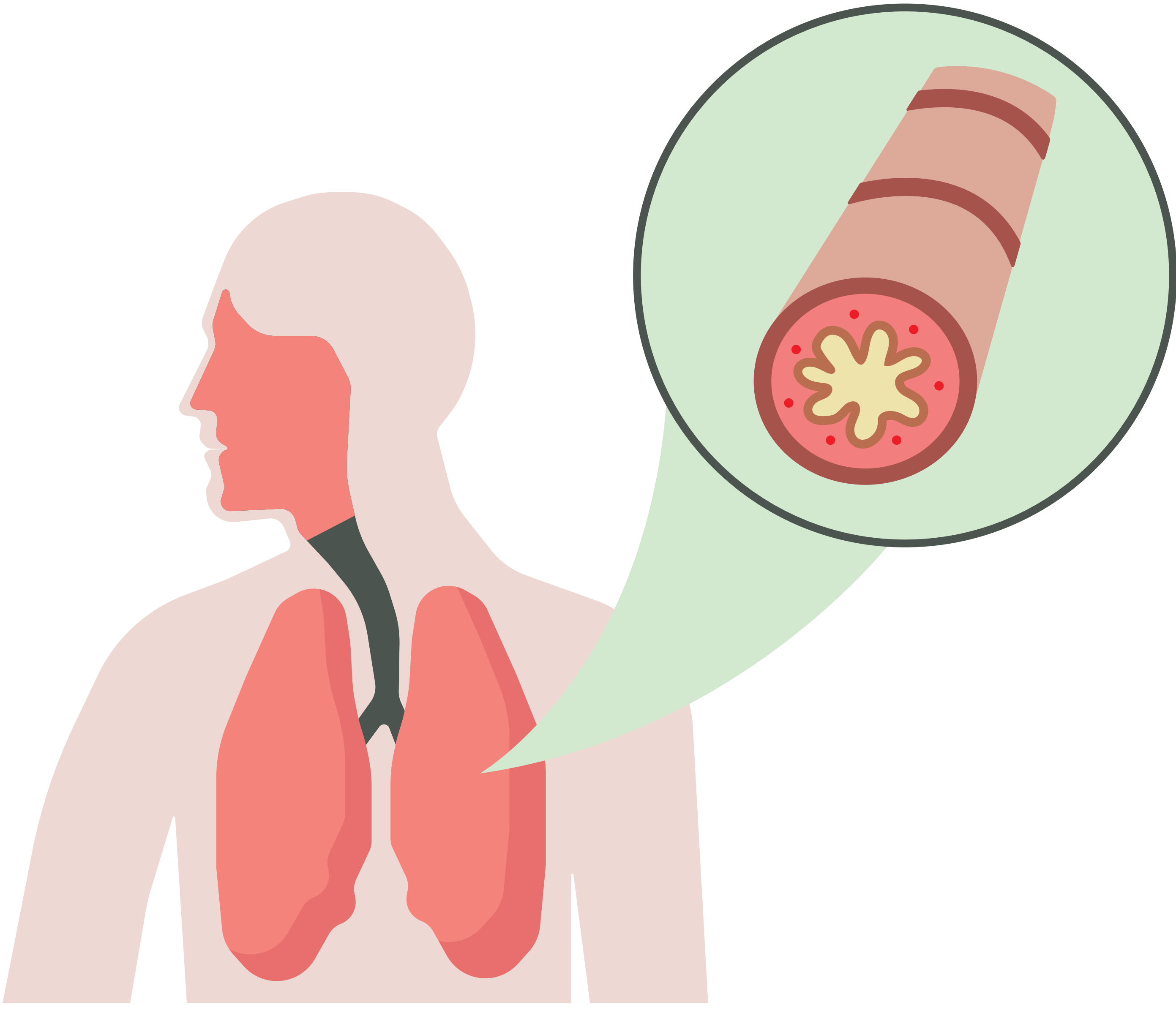


مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



الدليل الصحي للربو



ما هو مرض الربو؟

مرض مزمن يصيب الجهاز التنفسي، وتحديدًا الشعب الهوائية المسؤولة عن نقل الهواء. عند تضيقها أو انسدادها يشعر المريض بضيق وصعوبة في التنفس، وتحدث نوبات الربو عند التعرض للمثيرات، حيث تتورم الشعب الهوائية وتنقبض عضلاتها ويزداد إفراز البلغم، مما يؤدي لتضييقها أو انسدادها.

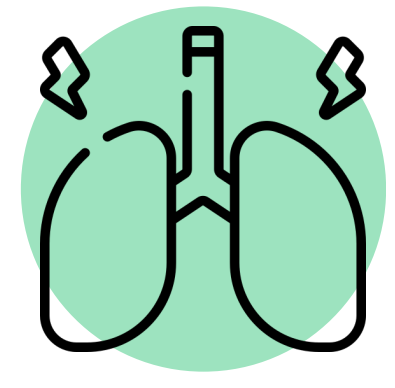
ما هي الأعراض المصاحبة للربو؟



ضيق أو
ألم في الصدر



كحة أو
سعال متكرر



صفير وأزيز
أثناء التنفس







صعوبة وضيق
في التنفس



اضطراب النوم
بسبب ضيق التنفس

علامات نوبات الربو الحادة

-  تكرر الأعراض وازديادها سوءًا.
-  صعوبة في الكلام بسبب ضيق التنفس.
-  عدم القدرة على القيام بأي أنشطة بدنية ولو كانت بسيطة.
-  تكرار الحاجة إلى استخدام البخاخ الإسعافي دون استفادة واضحة منه.

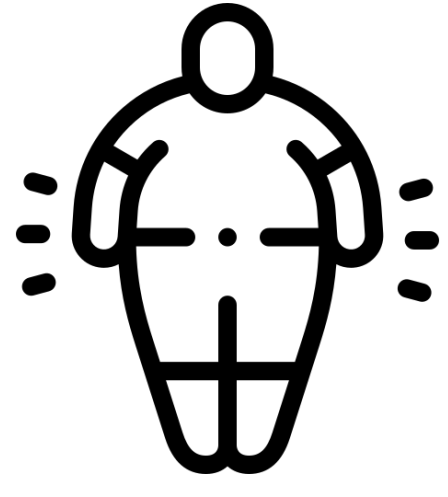
طريقة التحكم بالأعراض المصاحبة ونوبات الربو الحادة

- ✓ الإلتزام باستخدام بخاخ الربو الوقائي حسب وصفة طبيبك.
- ✓ تجنب مثيرات (مهيجات) الربو، وهي متعددة وتختلف من شخص لآخر.
- ✓ استخدام بخاخ الربو الإسعافي وقت النوبات فقط للتخلص من الأعراض.

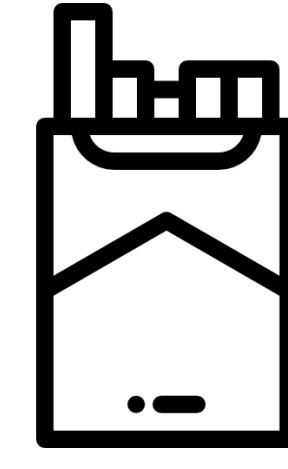
عوامل الخطورة



إصابة أحد أقرباء الدم
(أحد الأبوين أو الأشقاء) بالربو.



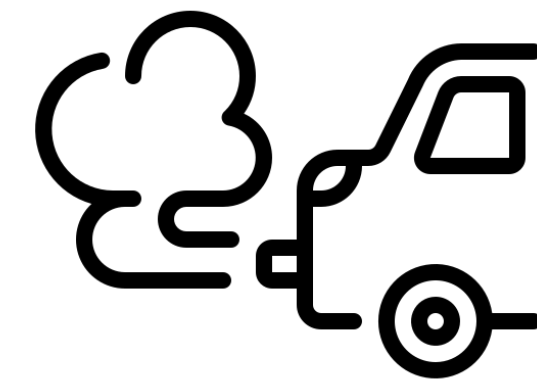
زيادة الوزن



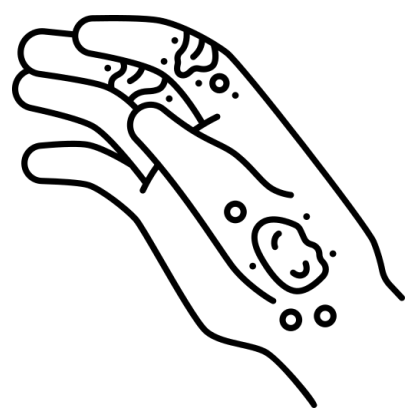
أن تكون مدخنًا



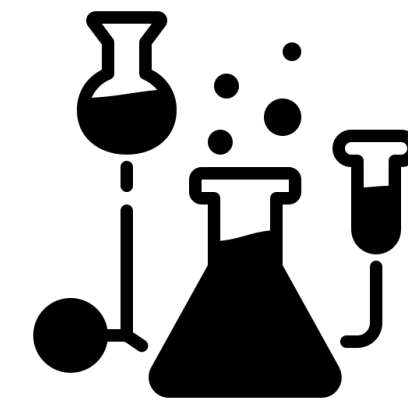
التعرض للتدخين السلبي



التعرض لأدخنة العوادم



الإصابة بحالة حساسية
مثل التهاب الجلد التأتبي



التعرض لمحفزات مهنية مثل:
المواد الكيميائية

التشخيص

سيقوم طبيبك بـ:

✓ تسجيل
تاريخك المرضي

✓ تسجيل
تاريخك العائلي

✓ القيام بالفحوصات
السريية اللازمة

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



8 مهيجات للربو!

مهيجات الربو تختلف في درجة إثارتها من شخص لآخر ولذلك يجب على الشخص المصاب بالربو التعرف على المهيجات التي تسبب له نوبات الربو والحرص على تجنبها.

- دخان منتجات التبغ مثل السجائر والشيشة
- البخور وملوثات الجو أو الدخان الناتج عن إشعال الحطب، عوادم السيارات والمصانع، التقلبات الجوية المختلفة، مثل الغبار والأمطار أو البرودة الشديدة.
- سُوس الغبار أو ما يسمى عَثَّ الغبار التواجد في الأغذية والوسادات.
- الحشرات ومخلفاتها، مثل الصراصير.
- الحيوانات الأليفة، خصوصًا ذوات الفراء مثل القطط أو الكلاب.
- الحساسية من بعض أنواع الطعام والمشروبات
- الالتهابات الفيروسية أو نزلات البرد.
- الانفعالات النفسية الشديدة.
- المواد الكيميائية، مثل المنظفات أو المعقمات.



العلاج

ليس هناك علاج يشفي تمامًا من المرض؛ حيث إنه من الأمراض المزمنة المستمرة، إلا أنه يمكنك التحكم فيه والسيطرة عليه للتقليل من النوبات.

الوقاية

- اتبع خطة العلاج الخاصة بك من قبل الطبيب المعالج.
- احصل على لقاح ضد الإنفلونزا والتهاب الرئة.
- حدد مسببات الربو وتجنبها.
- مراقبة التنفس.
- التعرف على الهجمات ومعالجتها مبكرًا.
- تناول الدواء كما هو محدد في الوصفة الطبية.
- انتبه إلى زيادة استخدام أجهزة الاستنشاق المخصصة للإغاثة السريعة مثل: (ألبوتيرول) فإن الربو الذي تعاني منه لا يكون تحت السيطرة، ويجب مراجعة الطبيب المعالج لك بشأن تعديل علاجك.



إرشادات للتعامل مع المرض والتعايش معه.

- زيارة طبيبك بانتظام لمتابعة حالتك الصحية ودرجة التحكم في الربو.
- استخدام الأدوية بانتظام وفق الخطة العلاجية التي وضعها لك طبيبك.
- الابتعاد عن المهيجات، والحرص على الوقاية من التعرض لها.
- التأكد من إتقان استخدام البخاخات أو القمع بطريقة صحيحة.
- تجنب 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.



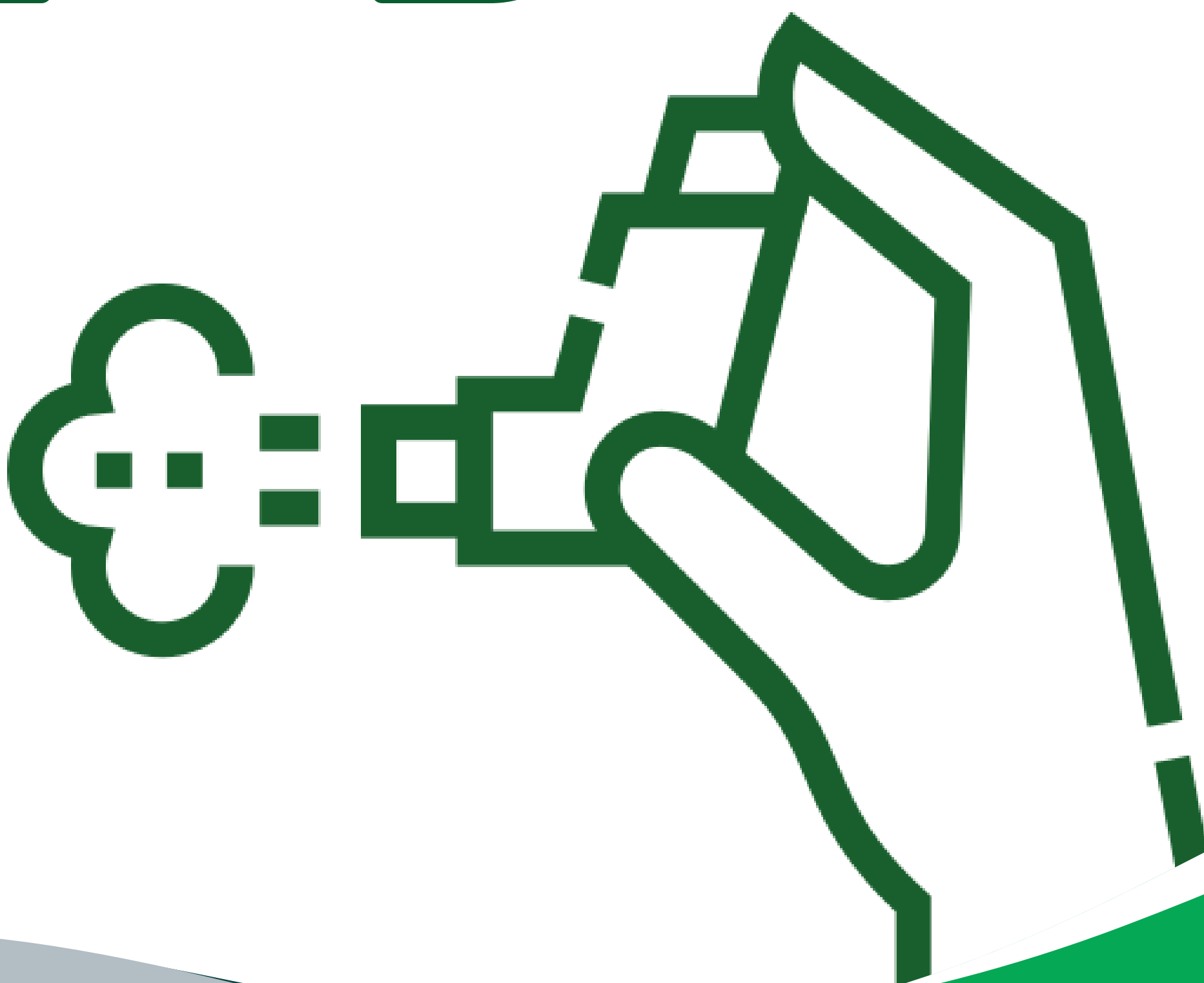
ما هي الطريقة الصحيحة لاستخدام البخاخ الإسعافي؟

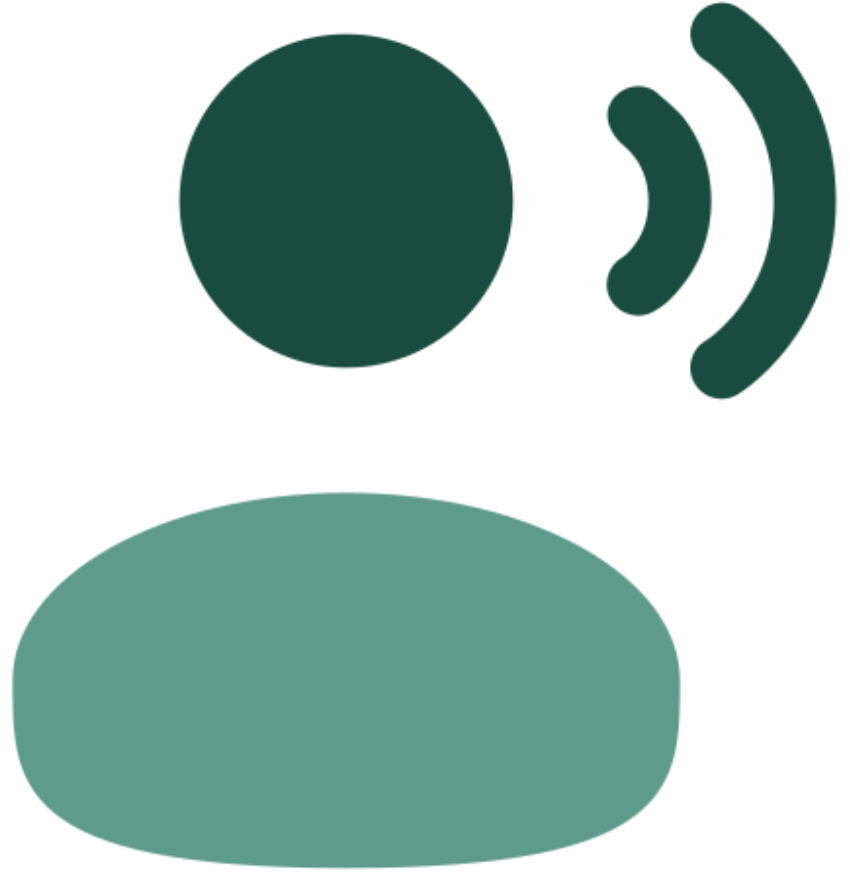
- رج البخاخ أكثر من مرة.
- افتح الغطاء.
- اخرج الهواء من رئتيك.
- خذ نفس عميق وبنفس الوقت اضغط على البخاخ.
- ضع البخاخ في فمك واغلق بلطف.
- اخرج البخاخ من فمك ثم احبس نفسك لمدة 10 ثوانٍ.
- بعدها اخرج الهواء ببطء ثم تنفس بشكل طبيعي.





طريقة إستخدام بخاخ الريو





تصحيح لبعض الشائعات

• ما لدي هو حساسية في الصدر، وليس مرض الربو.

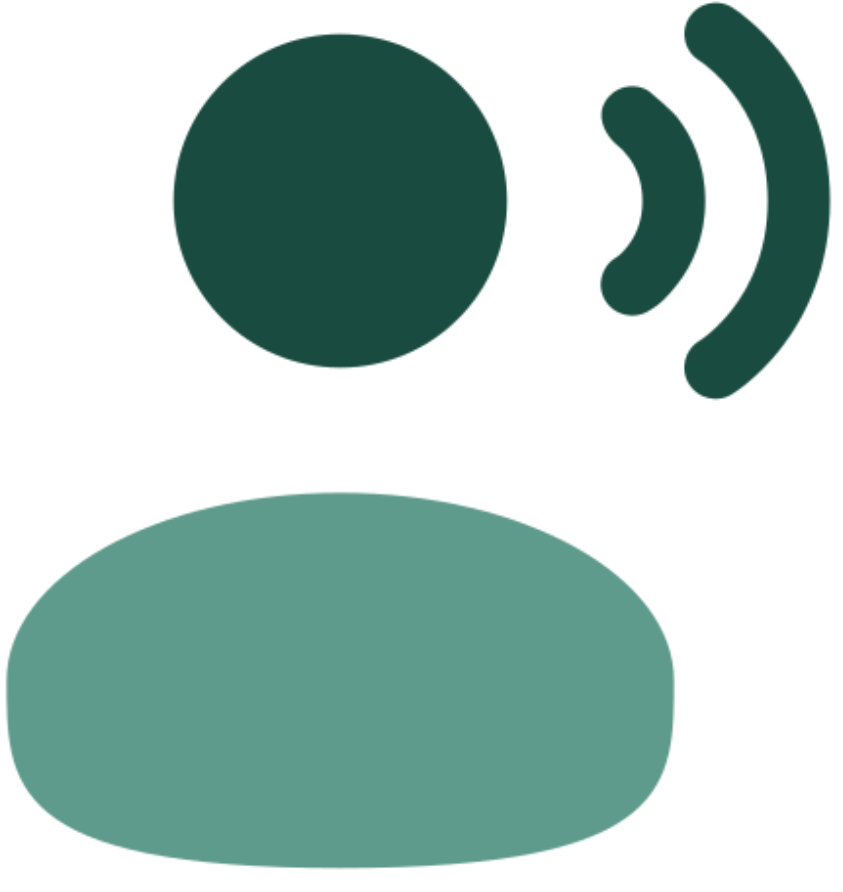
في الحقيقة، لا يوجد اختلاف بين الربو وحساسية الصدر؛ حيث إنهما اسمان للمرض نفسه وليسوا مرضين مختلفين أو أن أحدهما بدرجة خطورة أقل من المرض نفسه.

• أدوية الربو تسبب الإدمان عند الاطفال.

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

• الربو مرض معدٍ يمكن أن ينتقل إلى الآخرين.

الربو مرض غير معدٍ 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 لمرضى الربو ويجب تجنبها.



تصحيح لبعض الشائعات

• لا يُنصح مريض الربو بممارسة الرياضة، والأفضل تجنبها.

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

• 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.



تصحيح لبعض الشائعات:

• لا يُنصح مريض الربو بممارسة الرياضة، والأفضل تجنبها.

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

• 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.