

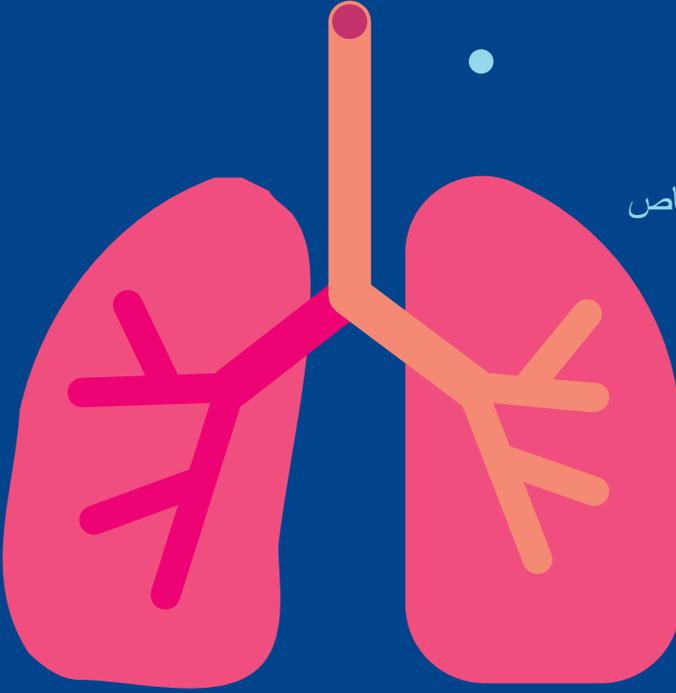
يمكنك السيطرة على الربو

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



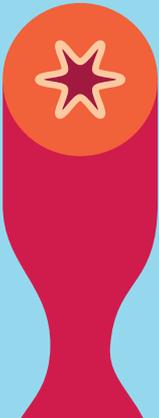
ما المقصود بالربو؟

الربو هو مرض
رئوي يجعل من
الصعب التنفس
يمكن إصابة الأشخاص
بالربو في أي عمر.

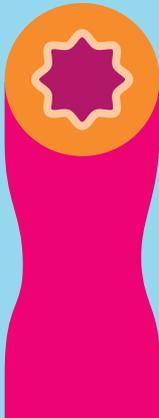


المسالك الهوائية

توية
الربو



الربو



طبيعي



لماذا يسبب الربو صعوبة في التنفس؟

المسالك الهوائية هي أنابيب
تحمل الهواء داخل الرئتين
وخارجهما. المسالك الهوائية
الطبيعية مفتوحة وسالكة، لذلك
يدخل ويخرج الهواء بسهولة. إذا
كنت تعاني من الربو، فستكون
المسالك الهوائية ضيقة جداً،
مما يجعل من الصعب الشهيق
والزفير.

ما الذي يشعر به المصاب بالربو؟

قد تعاني من بعض أو كل من أعراض الربو التالية:

- + السعال
- + إحداث صوت صفير أثناء التنفس
- + ضيق التنفس
- + ضيق الصدر
- + الشعور بالتعب بطريقة أسهل من المعتاد

ما نوبة الربو؟

تحدث نوبة الربو عندما تزداد الأعراض سوءاً. أثناء نوبة الربو، قد تعاني من:

مشاكل في التنفس



مشاكل أثناء التحدث أو المشي



ألم في الصدر



إحداث صوت صفير أثناء التنفس



لماذا أتعرض للإصابة بنوبات الربو؟

العديد من الأشياء (تسمى المُحرِّضات) التي يمكن أن تسبب لك نوبة الربو. تختلف المُحرِّضات من شخص لآخر. تشمل المُحرِّضات الشائعة للربو:

العفن

الحيوانات الأليفة

الجرذان والقنران

التلوث

الغبار

الصراصير

المواد الكيميائية

ممارسة التمارين

نزلات البرد أو المرض

التدخين

النباتات والمواسم

إن معرفة الأشياء التي تجعل الربو أسوأ من شأنها أن تساعدك على التحكم في الربو. تحدث مع طبيبك حول كيفية البقاء بعيدًا عن المُحرِّضات.

لماذا أحتاج إلى السيطرة على الربو؟

الربو هو مرض خطير لا يشفى، ولكن يمكنك السيطرة عليه. عندما تتحكّم في الربو، فسوف:

- + تتحسن حالتك الصحية، وتعرض للإصابة بنوبات الربو بشكل أقل
- + تنام بشكل أفضل
- + تتجنب المستشفى أو غرفة الطوارئ
- + لا تضطر إلى الغياب عن المدرسة أو العمل بسبب الربو

هل يمكن أن يساعدني الدواء في علاج الربو؟

نعم. هناك نوعان من أدوية الربو:



2

أدوية الإنقاذ (أو الراحة السريعة) تساعد على وقف نوبة الربو.

عادةً ما يأتي دواء الإنقاذ في جهاز الاستنشاق. يمكنك استعمال جهاز الاستنشاق لاستنشاق الدواء أثناء نوبة الربو.



1

تساعدك أدوية التحكّم (أو الأدوية اليومية) في الحفاظ على رئتيك أكثر صحة وقوة مع مرور الوقت. يساعدك أخذ دواء التحكّم يوميًا على تجنب الإصابة بنوبات الربو.

تذكر، حتى عندما تتمتع بكامل الصحة والعافية، لا يزال الربو موجودًا. من المهم أن تأخذ أدوية التحكّم كل يوم، حتى عندما تكون تشعر بحالة صحية جيدة.

تحدث مع طبيبك حول الأدوية المناسبة لك.

ماذا ينبغي عليّ فعله إذا تعرضت لإصابة بنوبة الربو؟

+ الجلوس ومحاولة أخذ نفس بطيء وثابت. محاولة البقاء هادئاً.

+ أخذ نفخة واحدة أو نفختين من دواء الراحة السريع، واتباع التعليمات الواردة في خطة عمل الربو.

+ إذا كنت تستطيع معرفة أسباب الإصابة بنوبة الربو (مثل الحيوانات الأليفة أو شخص يدخن)، فأزل هذه الأسباب - أو نفسك - من المنطقة.

+ احصل على المساعدة إذا لم تتحسن حالتك الصحية. كن مستعداً - تحدث مع طبيبك حول ما يجب عليك القيام به أثناء نوبة الربو.

للعثور على طبيب يمكنه مساعدتك فيما يتعلق بالربو، تفضل بزيارة
nychealthandhospitals.org

ما خطة عمل الربو؟

سيساعدك طبيبك في وضع خطة عمل الربو للمساعدة في السيطرة عليه. خطتك:

+ تُسجل أدويةك وميعاد تناولها

+ تخبرك بأفضل طريقة للاعتناء بالربو

+ تخبرك بمتى تتصل بطبيبك أو تذهب إلى غرفة الطوارئ



معلومات الاتصال الخاصة بطبيبي:

الأدوية الحالية:

التحسسات المعروفة:

عش حياتك الأكثر صحة.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

اتصل لتحديد موعد

1-844-NYC-4NYC



ابقوا على اتصال دائم. تابعونا.