

يمكنك السيطرة على الربو

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

NYC
HEALTH+
HOSPITALS Care for NYC. No Exceptions.

اتصل للحصول على موعد
1-844-NYC-4NYC

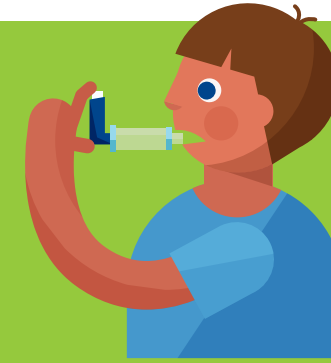


ابق على اتصال دائم. تابعنا.

nychealthandhospitals.org
Arabic 03/26

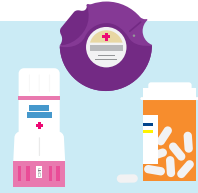
هل يمكن أن يساعدني الدواء في علاج الربو؟

نعم، يمكن أن يساعد الدواء في إدارة الربو. يتم تناول أدوية التحكم يوميًا لمنع النوبات بينما توفر أدوية الإنقاذ راحة سريعة عند ظهور الأعراض. تجمع بعض أجهزة الاستنشاق بين هذين الدواءين في دواء واحد.



2

أدوية (أو الراحة السريعة) الإنقاذ تساعد على وقف نوبة الربو. عادةً ما يأتي دواء الإنقاذ في جهاز الاستنشاق. يمكنك استخدام جهاز الاستنشاق لاستنشاق الدواء أثناء نوبة الربو.



1

تساعدك الأدوية **المتحكمّة** في الحفاظ على صحة رئتيك (أو يوميًا) أكثر صحة وقوة مع مرور الوقت. يساعدك أخذ الدواء المتحكم يوميًا على تجنب الإصابة بنوبات الربو.

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

تحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك حول الأدوية الأفضل لك.

للعثور على مُقدّم خدمة يُمكنه مُساعدتك على علاج الربو، يُرجى استخدام رمز الاستجابة السريعة أدناه:

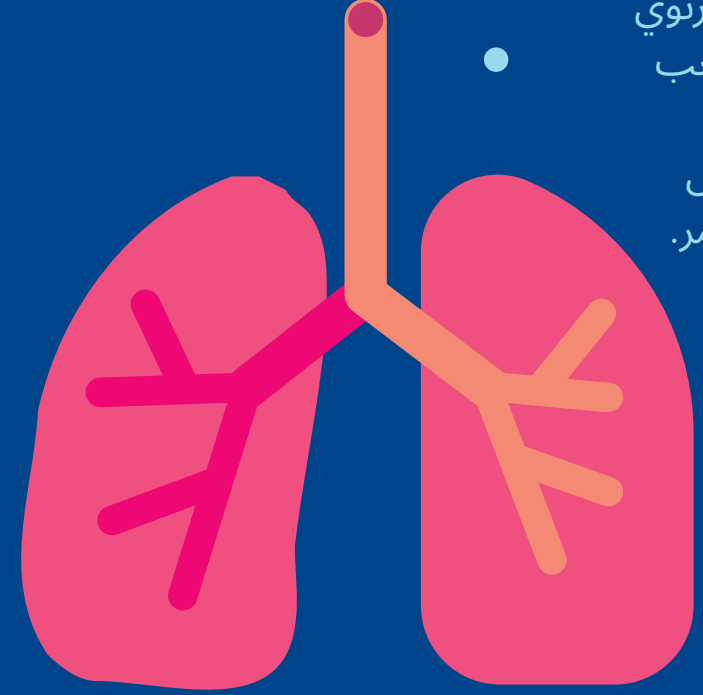


ماذا ينبغي عليّ فعله إذا تعرضت لإصابة بنوبة الربو؟

- + الجلوس ومحاولة أخذ نفس بطيء وثابت. محاولة البقاء هادئًا.
- + خذ 1-2 نفث من دواء الإغاثة السريعة، واتبع التعليمات الواردة في خطة العمل للربو.
- + إذا تمكنت من معرفة سبب نوبة الربو (مثل حيوانات أليفة أو شخص يدخن)، فقم بإزالة الحافز المسبب للنوبة - أو نفسك - من الموقع.
- + احصل على المساعدة إذا لم تتحسن حالتك الصحية.
- كن مستعدًا - تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك حول ما يجب عليك فعله أثناء نوبة الربو.

ما هو الربو؟

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

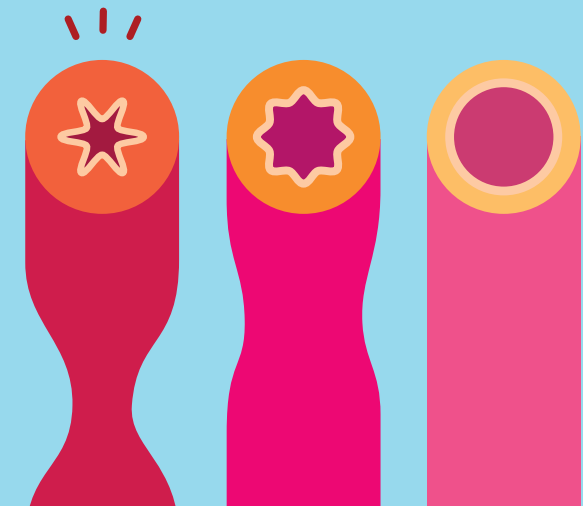


لماذا يسبب الربو صعوبة في التنفس؟

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

مجاري التنفس الخاصة بك

طبيعي الربو نوبة الربو



ما الذي يشبه الربو؟

قد تعاني من بعض أو كل من أعراض الربو التالية:

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

ما هي نوبة الربو؟

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

مشاكل في التنفس



صعوبة في التحدث أو المشي



ضيق الصدر

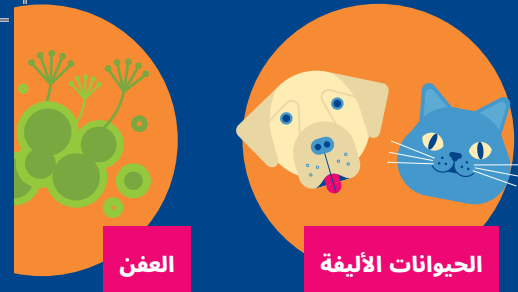


إحداث صوت صفير أثناء التنفس (الصفير)



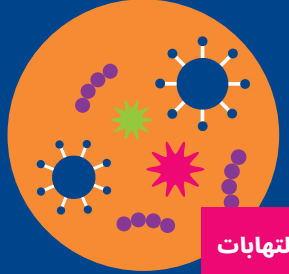
لماذا أتعرض للإصابة بنوبات الربو؟

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



العفن

الحيوانات الأليفة



الالتهابات



التلوث



العفن



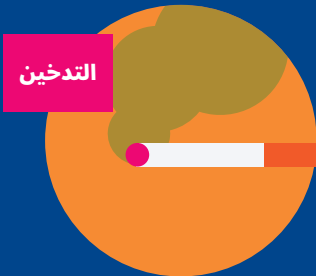
الجرذان/ الفئران



الصراصير



المواد الكيميائية مثل العطور أو معطرات الجو



التدخين



نزلات البرد والمرض



التمارين الرياضية

النباتات والمواسم



إن معرفة الأشياء التي تجعل الربو أسوأ من شأنه أن يساعدك على التحكم في الربو. تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك حول كيفية الابتعاد عن المحفزات.