

## الاعراض

### أعراض هجمة الربو



زلة تنفسية



ضيق بالصدر



الوزيز



السعال

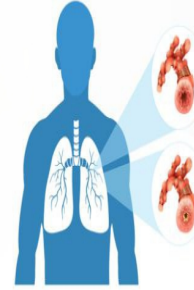


تسرع  
دقات القلب

bimaristan  
بیمارستان

## الربو ASTHMA:

### ماهو الربو؟



الربو مشكلة تصيب الجهاز التنفسي بسبب تضيق المسالك الهوائية وقد ينتج عنها مخاط إضافي، ما يسبب صعوبة في التنفس، والربو أحد أكثر الأمراض المستدامة شيوعا

### اسباب الربو

### أسباب نوبات الربو



## الربو "Asthma"

### إعداد الطلاب

Group: 3

### تحت إشراف

Dr: Rehab Wageeh

## كيفية الوقاية من الازمة

### 9 نصائح

#### يمكن اتباعها للوقاية من نوبات الربو

- 01 اتباع خطة العلاج الخاصة بك مع الطبيب المختص
- 02 الحصول على لقاح ضد الإنفلونزا والتهاب الرئة
- 03 الحصول على التطعيمات اللازمة
- 04 تحديد مسببات الربو وتجنبها
- 05 معالجة الأزمات مبكراً
- 06 مراقبة التنفس للتعرف على علامات التحذير التي تشير إلى احتمالية حدوث نوبة مثل (السعال الخفيف أو أزيز الصدر أو ضيق النفس)
- 07 تناول الأدوية كما هو محدد في الوصفة الطبية
- 08 لا تغير الأدوية دون التحدث مع الطبيب المعالج أولاً
- 09 الانتباه أثناء استخدام أجهزة الاستنشاق المخصصة للأزمات الحادة المتكررة

## خطوات التعامل مع نوبة الازمة

### نصائح طبية للتعيش مع الربو

على الرغم من عدم وجود علاج للربو، حددت مواقع طبية نصائح للتعيش معه وتقليل تعرضك لمسبباته التي تفاقم أعراضه المؤدية إلى نوبات الربو الذي يحدث عندما تلتهب (الشعب الهوائية) في الرئتين.



تناول الأدوية كما وصفها لك الطبيب مع الحرص على إحضار دواء الربو الخاص بك في كل مكان



الابتعاد عن الأشياء التي تحرك حساسية ومنها قفد تؤدي الحساسية إلى زيادة الالتهاب في الممرات الهوائية



حدد مسببات الربو وأعراضه، مثل تلوث الهواء والحساسية وفيروس الأنفلونزا

تجنب مناطق التدخين

قم بتركيب جهاز لتنقية الهواء بفلتر HEPA معتمد في غرفة النوم لتقليل كمية عت العبار

احصل على لقاح الأنفلونزا كل عام للحماية من فيروس الأنفلونزا

استخدم مرزبل الرطوبة لتقليل الرطوبة ومنع تكون العفن في منزلك



- متى يجب زيارة الطبيب
- إذا كانت الاعراض تزداد سوتاً او لا تستجيب لعلاج
- إذا كانت النوبات تحدث بشكل متكرر
- للحصول على ارشادات حول كيفية استخدام جهاز الاستنشاق



### طريقة الاستخدام

## طريقة استخدام بخاخ الربو



1 رجه البخاخ أكثر من مرة



2 أزل الغطاء وتأكد فتحة البخاخ نظيفة

5 احمّل البخاخ بشكل رأسي

6 ضع البخاخ واستنشق من الفم مع ضغط البخاخ مرة واحدة

7 اكمل استنشاق الهواء ببطء

8 احبس نفسك من 0-10 ثوان

9 أدرج الهواء ببطء

10 قمضمض بالماء جيداً بعد الانتهاء

4 أدرج النفس "زفير"



3 بدون البخاخ خذ نفساً "شهيق"

