

خطة تدبير الربو

خذ خطة تدبير الربو هذه معك عندما تزور طبيبك

الاسم

التاريخ

موعد فحص الربو التالي

تفاصيل الاتصال بالطبيب

تفاصيل الاتصال في الحالات الطارئة

الاسم

الهاتف

علاقتهم بك



الحالة الصحية الجيدة

الربو متحكم فيه (تكاد لا توجد أعراض)

يجب أن تحمل الدواء المهدئ للربو معك دائما

ذروة الجريان* (إذا استعملت) أعلى من:

إرشادات أخرى

(مثلا عقاقير أخرى، تفادي المهيجات، ما يجب القيام به قبل التمارين الرياضية)

دواءك الواقى من الربو هو:

(اسم الدواء وقوة جرعة)

تناول بحبة أو حبة

استعمل المضامع مع جهاز الاستنشاق الخاص بك

دواءك المهدئ للربو هو:

(الاسم)

تناول بحبة

عندما: تظهر لديك أعراض مثل إحداث صفير عند التنفس، السعال أو انقطاع الأنفاس

استعمل المضامع مع جهاز الاستنشاق الخاص بك



حالة المرض

يزداد الربو سوءاً (تحتاج إلى المزيد من دواء التخفيف، أكثر من 3 مرات أسبوعياً على سبيل المثال، توقظك نوبات الربو من النوم، تكون الأعراض زائدة عن المعتاد، يؤثر الربو على النشاطات المعتادة)

ذروة الجريان* (إذا استعملت) بين

إرشادات أخرى

(مثلا عقاقير أخرى، متى عليك التوقف عن تناول العقاقير الإضافية)

و

اتصل بطبيبك

استمر في استعمال الدواء الواقى من الربو:

(اسم الدواء وقوة جرعة)

تناول بحبة أو حبة

استعمل المضامع مع جهاز الاستنشاق الخاص بك

دواءك المهدئ للربو هو:

(الاسم)

تناول بحبة

استعمل المضامع مع جهاز الاستنشاق الخاص بك



في حالة ازدياد الأعراض سوءاً

الربو حاد (تحتاج إلى معاودة استعمال الدواء المخفف خلال 3 ساعات، صعوبة متزايدة في التنفس، تستيقظ مرات عديدة خلال الليل بسبب أعراض الربو)

ذروة الجريان* (إذا استعملت) بين

إرشادات أخرى

(مثلا عقاقير أخرى، متى عليك التوقف عن تناول العقاقير الإضافية)

برينديسولون/برينديسون

و

اتصل بطبيبك اليوم

تناول بحبة أو حبة

مرات يومياً

استمر في استعمال الدواء الواقى من الربو:

(اسم الدواء وقوة جرعة)

تناول بحبة أو حبة

استعمل المضامع مع جهاز الاستنشاق الخاص بك

دواءك المهدئ للربو هو:

(الاسم)

تناول بحبة

استعمل المضامع مع جهاز الاستنشاق الخاص بك

National Asthma Council Australia
leading the attack against asthma

www.nationalasthma.org.au

حالة الربو الطارئة (صعوبة جمة في التنفس، الأعراض تسوء بسرعة، لا تأثير لتناول الدواء المهدئ للأعراض)

علامات الخطر

ذروة الجريان (إذا استعملت) أدنى من:

اتصل بالإسعاف فوراً

أخبرهم بأنها حالة ربو طارئة

استمر في استعمال الدواء المهدئ بقدر ما تحتاج

اتصل بالإسعاف على
رقم ثلاثة أصفار (000)

* لا ينصح باستعمال ذروة الجريان للأطفال الذين يقل سنهم عن 21 عاماً.

خطة تدبير الربو

ما عليك الانتباه إليه

يعني ذلك:

- لا تعاني ليلا من إحداث صغير عند التنفس، أو سعال أو ضيق في الصدر
- أثناء النهار لا تصاب بإحداث صغير عند التنفس، أو سعال أو ضيق في الصدر إلا نادرا
- لا تحتاج إلى الدواء المهدئ للأعراض سوى نادرا أو قبل ممارسة الرياضة
- يمكنك القيام بنشاطاتك المعتادة بدون الإصابة بأعراض الربو

الحالة الصحية الجيدة



تعني أي من التالي:

- تعاني ليلا من إحداث صغير عند التنفس، أو سعال أو ضيق في الصدر
- تعاني من أعراض الربو صباحا عند استيقاظك من النوم
- تضطر إلى تناول الدواء المهدئ أكثر من المعتاد، مثلا أكثر من 3 مرات أسبوعيا
- يؤثر مرض الربو على نشاطاتك المعتادة

حالة العرض



يعني ذلك:

- تعاني من إحداث صغير عند التنفس، أو سعال أو ضيق في الصدر بشكل متزايد
- تستيقظ مرات عديدة من النوم ليلا بسبب أعراض الربو
- تحتاج إلى معاودة استعمال الدواء المهدئ خلال 3 ساعات
- أنها نوبة ربو

في حالة ازدياد الأعراض سوءا



اتصل بالإسعاف
على رقم ثلاثة
أصفر (000)

يعني ذلك:

- تسوء أعراضك بسرعة شديدة
- أنفاسك تنقطع بشكل حاد ولا تستطيع الحديث بدون ضيق أو بدأت شفتاك في التحول إلى الزرقة
- لا يمنحك الدواء المخفف سوى القليل من التحسن أو لا يفيدك بالمرة
- اتصل بالإسعاف فوراً: اتصل على الرقم ثلاثة أصفر (000)
- أخبرهم بأنها حالة ربو طارئة

علامات الخطر



الأدوية المهدئة

يسهل الدواء المهدئ تنفسك سريعا من خلال توسيعه لممرات الهواء لديك.

أحمل الدواء المهدئ معك دائما – فهو من الإسعافات الأولية الضرورية. لا تستعمل جهاز استنشاق الدواء الواقي لتخفيف أعراض الربو بسرعة ما لم ينصحك الطبيب بالقيام بذلك.

الأدوية الواقية

تقلل الأدوية الواقية/المانعة التي تتناولها من التهاب ممرات الهواء في رئتيك وتورمها وتراكم المادة المخاطية فيها. يجب تناول الدواء المانع لحدوث الربو يوميا، حتى عندما تشعر بأنك بحالة جيدة.

بعض أجهزة استنشاق الأدوية الواقية تحتوي على نوعين من الدواء للمساعدة في التحكم في الربو لديك (أجهزة الاستنشاق الممزوجة).

أدوية الربو

لطلب المزيد من خطط تدبير الربو الرجاء الاطلاع على الموقع الإلكتروني للمجلس الوطني للربو. الموقع به مجموعة من خطط التدبير المختلفة. الرجاء أن تستعمل الخطة التي تلائم مريضك بأفضل صورة.

www.nationalasthma.org.au

قام بوضعه المجلس الوطني الأسترالي للربو بدعم من شركة غلاكسو سميث كلاين أستراليا. يحتفظ المجلس الوطني الأسترالي للربو بحق التحكم في المحتوى.