

دليل تدريجي مُفصل يساعدك على السيطرة
على الربو بشكل دائم

خطة عمل السيطرة على حالة الربو

املاً هذا النموذج بمساعدة الطبيب
أو الممرضة المتابعة لحالة الربو



إذا كنت تستخدم خطة عمل مكتوبة لمراقبة
حالة الربو، فستقل احتمالات دخولك المستشفى
بسبب حالة الربو لديك بمعدل أربع مرات*.

الاسم والتاريخ:

هل لديك أية أسئلة حول الربو؟
الرجاء الاتصال بالممرضات اللواتي سيبدرن
إلى تقديم المساعدة عبر الخط الهاتفي للمساعدة
0300 222 5800
(9 صباحاً - 5 مساءً؛ الاثنين - الجمعة)

www.asthma.org.uk



احرص على استخدامها، ولا تجعلها تفتك!

خطة العمل عبارة عن دليل شخصي يساعدك على السيطرة على
حالة الربو لديك باستمرار. وبمجرد إنشاء خطة عمل بمساعدة الطبيب
أو الممرضة المتابعة لحالة الربو لديك، فقد تساعدك على البقاء في صحة
وعافية قدر الإمكان.

الأشخاص الذين يستخدمون خطط عمل تقل احتمالات دخولهم
المستشفى بسبب الربو بمعدل أربع مرات.

ستحصل على أفضل النتائج من خطة العمل للحفاظ على صحتك فقط
إذا اتبعت النصائح التالية:

1 ضعها في مكان يسهل عليك وعلى أفراد أسرته الوصول إليه -
يمكنك محاولة وضعها في باب الثلاجة، أو في ظهر الباب الأمامي،
أو في طاولة جانب السرير. وحاول التقاط صورة لها والاحتفاظ بها
على هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي.

2 تفقدها بانتظام - ضع ملاحظة في مفكرتك، أو تذكيراً على هاتفك
المحمول لقراءة الخطة مرة كل شهر. كيف تدير علاج الربو
اليومي؟ هل تعاني من أي أعراض ربو؟ هل أنت على دراية تامة
بما تفعله؟

3 احتفظ بنسخة بالقرب منك - احفظ صورة على هاتفك أو اجعلها
شاشة توقف أو نشرة مطبوعة في حقيبتك أو مكتبك أو في صندوق
تابلوه السيارة.

4 أعط نسخة من خطة العمل إلى أحد أفراد الأسرة المهمين
أو إلى صديق عزيز أو شاركهم صورة منها - اطلب منهم قراءة
خطة العمل وتحدث إليهم حول أعراض الربو المعتادة التي تعاني
منها بحيث يمكنهم مساعدتك في ملاحظة بداية ظهور الأعراض،
والتعرف على ما يمكن فعله في حالات الطوارئ.

5 احرص على حملها معك في كل زيارتك الطبية - بما في ذلك
غرفة الطوارئ/الاستشاري. اطلب من طبيبك أو من الممرضة
المتابعة لحالة الربو لديك تحديث الخطة إذا ما نصحتك بإجراء
أي تغييرات عليها. اطلب منهم أيضاً تزويدك بنصائح إذا وجدت
صعوبة في تناول أدويةك على النحو الموصوف لك.

مثيرات الربو لدي

إن تناول أدوية الربو يوميًا من شأنه أن يساعد في التخفيف من رد فعلي
تجاه هذه المثيرات. كما أن تجنب هذه المثيرات كلما أمكن من شأنه أن يساعد
أيضاً.

مراجعة حالة الربو لدي

ينبغي أن أقوم بمراجعة روتينية لحالة الربو لدي على الأقل مرة واحدة
كل عام. وسأحضر معي:

- خطة عمل الربو لمعرفة ما إذا كانت بحاجة إلى التحديث
- بخاخة الربو وأداة المبادعة للتأكد من استخدامي لهما بأفضل طريقة
- أي أسئلة حول حالة الربو لدي وطريقة التكيف معها.

التاريخ التالي لمراجعة حالة الربو لدي: ___/___/___

الاتصال بالطبيب/الممرضة المتابعة لحالة الربو

الاسم:

رقم الهاتف:

رقم الاتصال في غير أوقات العمل

(اسأل طبيبك الجراح عن الشخص الذي تتصل به عندما لا يتاح الاتصال به)

الاسم:

رقم الهاتف:

احصل على المزيد من النصائح والدعم من جمعية
علاج الربو Asthma UK

تحدث إلى ممرضة متخصصة
في علاج حالات الربو حول إدارة
حالة الربو لديك على الهاتف رقم:
0300 222 5800
احصل على آخر الأخبار
والنصائح وقم بتنزيل حزم المعلومات
من على الموقع الإلكتروني:
www.asthma.org.uk



HA1080216 رقم الجمعية الخيرية المسجل Asthma UK © لعام 2016 في إنجلترا وويلز
802364 وفي أسكتلندا SC039322

تاريخ آخر مراجعة وآخر تحديث في 2016؛ تاريخ المراجعة التالية في 2019.

*Adams et al; Factors associated with hospital admissions and repeat emergency department visits for adults with asthma; Thorax 2000;55:566-573



الرعاية اليومية لحالة الربو:



عندما أشعر بتفاقم حالة الربو:



في نوبة الربو:

قياس ذروة التدفق لدي هو:

البخاخة الواقية

(أدخل الاسم/اللون):

أحتاج إلى استعمال البخاخة الواقية كل يوم حتى لو شعرت بتحسّن
أستنشق بخة (بخات) في الصباح
و بخة (بخات) في المساء.

البخاخة الملطفة

(أدخل الاسم/اللون):

أستعمل البخاخة الملطفة فقط عند الحاجة إلى

استنشاق بخة (بخات) من البخاخة الملطفة إذا حدث شيء
مما يلي:

- أعاني من أزيز
- أعاني من ضيق بالصدر
- أجد صعوبة في التنفس
- أشعر بسعال.

الأدوية الأخرى التي أتناولها لعلاج الربو كل يوم:

باتباع هذا النظام اليومي، أتوقع/أهدف إلى اختفاء الأعراض.

إذا لم تظهر أية أعراض أو شعرت بحاجة إلى استعمال
البخاخة الملطفة لمدة 12 أسبوعًا على الأقل، فسأطلب من
طبيبي أو من الممرضة المتابعة لحالة الربو لدي مراجعة
الأدوية في حالة إمكانية تقليل الجرعة.

الأشخاص الذين يعانون من الحساسية بحاجة إلى
الحرص الشديد حيث قد تكون نوبات الربو أكثر حدة.



● أعاني من رجوع الأعراض مرة أخرى (الأزيز، ضيق الصدر،
الشعور بتحبّاس النفس، السعال)

● أستيقظ بالليل

● تتداخل الأعراض التي أعاني منها مع أنشطتي اليومية
المعتادة (على سبيل المثال، في العمل، عند ممارسة التمارين
الرياضية)

● أستخدم البخاخة الملطفة بمعدل مرات أسبوعيًا أو أكثر

● مقياس تدفق الذروة لدي ينخفض عن

هذا ما يمكنني فعله في الحال للسيطرة على حالة الربو لدي:

1 إذا لم أكن أستخدم البخاخة الواقية، فسأبدأ في استخدامها
بانتظام مرة أخرى أو:

زيادة جرعة البخاخة الواقية إلى بخة
مرات يوميًا حتى تختفي الأعراض التي أعاني منها ويعود
قياس تدفق الذروة إلى معدله الطبيعي

أستخدم البخاخة الملطفة حسب الحاجة (ما يصل إلى
بخات كل أربع ساعات)

بالغ الأهمية! إذا لم أشعر بتحسّن في غضون 24 ساعة،
فسأحدد موعدًا طارئًا لزيارة الطبيب أو الممرضة المتابعة
لحالة الربو لدي.

2 إذا وصف لي أقراص بريدينزولون (أقراص ستيرويد)
للاحتفاظ بها في المنزل:

تناول ملجم من أقراص بريدينزولون (والتي تعادل
 5 x ملجم) في الحال وتكرار الجرعة كل صباح لمدة
 أيام أو حتى أشعر بتحسّن تام.

بالغ الأهمية! أتصل بطبيبي أو بالممرضة المتابعة لحالة
الربو اليوم وأخبرهم بأنني بدأت في تناول الستيرويدات
وأحدد موعدًا للزيارة في غضون 24 ساعة.

● بخاخة الربو الملطفة لا تساعدني أو أنني بحاجة إلى
المزيد كل ساعات

● أجد صعوبة في المشي أو التحدث

● أجد صعوبة في التنفس

● أعاني من قدر كبير من الأزيز أو أشعر بضيق بالغ
بالصدر أو أعاني من السعال الكثير

● مقياس ذروة التدفق لدي أقل من

فيما يلي بعض الإجراءات التي تتخذ على الفور في حالات الطوارئ

1 اجلس باستقامة - لا تجلس مستلقيًا. حاول الحفاظ على هدوئك

2 استنشاق بخة واحدة من بخاخة الربو الملطفة كل 30 إلى 60 ثانية بحد
أقصى 10 بخات

3 (أ) إذا شعرت بتفاقم
حالة الربو في أي وقت
فأستخدم فيه بخاخة الربو
استنشاق 10 بخات

(ب) إذا لم تشعر
بأي تحسن بعد
استنشاق 10 بخات

(ج) إذا شعرت بتحسّن:
حدد موعدًا طارئًا في
نفس اليوم مع الطبيب
أو مع الممرضة
المتابعة لحالة الربو
للحصول على النصيحة

إذا شعرت بتحسّن وحددت موعدًا طارئًا
في نفس اليوم:
● أتأكد من الحصول على أقراص
بريدنيزولون للإغاثة السريعة (الإنقاذ)
● إذا تم وصف هذه الأقراص لي، فيجب
أن أتناولها كما وصف الطبيب
أو الممرضة المتابعة لحالة الربو

يستغرق وصول سيارة
الإسعاف أكثر من 15
دقيقة؟
كرر الخطوة 2

تنبيه هام! معلومات نوبة الربو هذه غير مخصصة للأشخاص
الذين يستخدمون خطة دواء SMART أو خطة دواء MART.
إذا كنت ضمن خطة دواء SMART أو خطة دواء MART،
فتحدث إلى طبيبك أو إلى الممرضة المتابعة لحالة الربو لديك
للحصول على المعلومات الصحيحة حول نوبة الربو.