

يتذكر:

إذا كنت تعاني من نزلة برد، فقد تصبح أكثر حساسية للمحفزات وقد تحتاج إلى استخدام جهاز الاستنشاق AIR بشكل متكرر.

من الطبيعي أن تتنفس أسرع وأعمق أثناء التمرين. استنشاق جهاز استنشاق الهواء فقط إذا كنت:

• يعاني أيضًا من الصفير أو السعال أو ضيق في الصدر
أو

• ضيق التنفس لا يختفي بعد التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية.

المحفزات الخاصة بي هي:

- ☐ الفيروسات
- ☐ حبوب اللقاح / حمى القش
- ☐ التغيرات في الطقس
- ☐ عث الغبار المنزلي
- ☐ فراء الحيوانات وريشها وأسرتها
- ☐ الأطعمة
- ☐ يمارس
- ☐ الانزعاج والضيق والعواطف
- ☐ تلوث الهواء الداخلي (مثل الرطوبة والعفن)
- ☐ تلوث الهواء الخارجي (مثل أبخرة السيارات)

تعليقات إضافية:

اسم ممرضة الربو الخاصة بك

ورقم الهاتف هو:

اسم طبيبك ورقم هاتفه هو:

المواقع الموصى بها

www.beatasthma.co.uk



الوقاية من الربو في المملكة المتحدة على:
www.asthma.org.uk



<https://uk-air.defra.gov.uk/>
التنبؤ



خطة عمل AIR للربو

(12+ سنة لأجهزة المسحوق الجاف)

ل

أفضل تدفق ذروة

تاريخ

يُطلق على جهاز استنشاق الهواء الخاص بك اسم



يرجى أخذ هذا معك عند زيارة طبيبك أو ممرضة الربو.

هذه النشرة مخصصة للطباعة الملونة.

المنطقة الخضراء

ليس لدي أي أعراض الربو



تعتبر حالة الربو لديك تحت السيطرة إذا:

- تنفسك يشعرك بالارتياح
 - ليس لديك سعال أو أزيز
 - لا يزعج نومك السعال
 - أنت قادر على القيام بأنشطتك المعتادة
 - أنت لا تتغيب عن المدرسة
 - ذروة تدفقك تكون حول أفضل حالاتك
- أفضل تدفق ذروة

عمل المنطقة الخضراء

إذا كنت تعاني من أعراض السعال أو الصفير أو ضيق الصدر أو ضيق التنفس:

- خذ جرعة واحدة من جهاز الاستنشاق الخاص بك
- يمكنك تكرار ذلك مرة واحدة بعد دقيقتين إذا لزم الأمر
- هذا من شأنه أن يجعلك تشعر بتحسن
- نادرًا ما تحتاج إلى مسكنات الألم إذا كان الربو لديك جيدًا

إذا كنت

- تحتاج إلى ذلك بانتظام

استخدم جهاز الاستنشاق AIR الخاص بك أكثر من 3 مرات في الأسبوع أو

- الاستيقاظ في الليل مع الربو أو

• غير قادرين على القيام بالأنشطة العادية

قد لا يتم التحكم في الربو لديك بشكل جيد.

ترتيب المراجعة

مع روتينك المعتاد
ممرضة الربو أو طبيب عام

إذا كان لديك 2 من
المخففين يمتصون و:

لا تزال لديك أعراض

أو

عادت أعراضك مرة أخرى في
نفس اليوم

انتقل إلى
منطقة العنبر

منطقة العنبر

الربو لدي يزداد سوءا



علامات تحذيرية تشير إلى إصابتك بالربو

أسوأ:

- لقد استخدمت جرعتين من بخاخ AIR الخاص بك، ولكنك لا تزال تعاني من السعال، أو الصفير، أو ضيق الصدر، أو ضيق التنفس

أو

- ينخفض تدفق الذروة لديك إلى ما دون

منطقة العنبر العمل

- خذ جرعة أخرى من مسكنات الألم وامتصها من جهاز الاستنشاق الخاص بك

- يمكنك تكرار ذلك بعد بضع دقائق إذا لزم الأمر حتى تحصل على إجمالي 4 امتصاصات راحة

- يجب أن تشعر الآن بتحسن، ولكن إذا عادت الأعراض اليوم، يمكنك تكرار هذه الخطوات.

- يجب أن يتم فحصك من قبل أخصائي الرعاية الصحية

(طبيب عام، ممرضة الربو، مركز المشي أو خدمة خارج ساعات العمل) خلال الـ 24 ساعة القادمة حتى لو كنت تشعر بتحسن

- لا يجب أن يكون لديك أكثر من إجمالي

- 4 • لاعبين إغاثة يفشلون في ضربة واحدة أو

- 12 • لاعبًا إغاثيًا سيئًا في يوم واحد

هام إذا كان لديك:

- 4 لاعبين إغاثة يمتصون في ضربة واحدة أو

12 لاعبًا إغاثيًا في يوم واحد

ولا تزال لدي أعراض

انتقل إلى المنطقة الحمراء

المنطقة الحمراء

أنا أعاني من نوبة ربو



إجراءات المنطقة الحمراء

إذا كنت قد تعرضت لأربع نوبات إغاثة في وقت واحد (حتى لو كان العدد أقل من 12 نوبة إغاثة في اليوم) ولا تزال تعاني من الأعراض

- اجلس وحاول أن تبقى هادئًا

- خذ ما يصل إلى 2 شفطات أخرى من جهاز استنشاق الهواء الخاص بك، واحدة في كل مرة حسب الحاجة

- إذا شعرت بتحسن بعد 6 جرعات متتالية من المسكنات، قم بترتيب موعد لمراجعة طبية عاجلة في الساعات القليلة القادمة

إذا كنت قد تعرضت لستة نوبات إغاثة في وقت واحد أو 12 نوبة إجمالية بالفعل اليوم ولا تزال تعاني من الأعراض أو

إذا ظهرت عليك أي من الأعراض التالية:

- أنت تنفّس بصعوبة وسرعة كبيرة
- أنت لاهث للغاية بحيث لا يمكنك التحدث في جملة واحدة
- أنت تشعر بالخوف والإرهاق
- يتغير لونك - شاحب جدًا / رمادي / أزرق
- أنت تستخدم عضلات الضلع والرقبة للتنفّس، مع توسيع الأنف

اتصل على 999

الربو قد يكون مهددا للحياة

- لا تحاول القيام بتدفق الذروة

- استمر في تناول جرعة واحدة كل دقيقتين أثناء انتظار سيارة الإسعاف

إذا لم يكن جهاز استنشاق الهواء متوفرًا لديك، ولكن يتوفر جهاز استنشاق أزرق مزود بفواصل، فاستخدمه بدلاً منه. خذ نفثًا واحدًا في كل مرة، مع التنفّس بمعدل طبيعي لمدة 4-5 أنفاس، كل 30 ثانية حتى وصول سيارة الإسعاف.

• إذا أصبح الشاب غير مستجيب ولديه قلم أدريينالين للحساسية، استخدمه الآن