



+12 سنة AIR خطة عمل الربو

أفضل تدفق الذروة

تاريخ



يرجى أخذ هذا معك عند زيارتك
طبيب أو ممرضة الربو.

اسم ممرضة الربو الخاصة بك ورقم الهاتف هو:

اسم طبيبك و رقم الهاتف هو:

يطلق على جهاز استنشاق الهواء الخاص بك اسم
أقصى ما يمتصه في المرة الواحدة، أقصى ما 6
يتمتصه في يوم واحد هو 12

المواقع الموصى بها

www.beatasthma.co.uk

الربو والرئة في المملكة المتحدة على:

www.asthma.org.uk

<https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting/>

هذه النشرة مخصصة للطباعة الملونة.

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. استنشق جهاز استنشاق الهواء فقط إذا كنت:

- كما يعاني من الصفير أو السعال أو ضيق في الصدر أو
- ضيق التنفس لا يختفي بعد التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية.

المحفزات الخاصة بي هي:

المحفزات الشائعة هي:

- الفيروسات
- التغيرات في الطقس
- عث الغبار المنزلي
- فراء الحيوانات وريشها وأسرتها
- الأطعمة
- يمارس
- الانزعاج والضييق والعواطف
- تلوث الهواء الداخلي (مثل الرطوبة والعفن)
- تلوث الهواء الخارجي (مثل أبخرة السيارات)

تعليقات إضافية:



المنطقة الحمراء - شديد

أنت في المنطقة الحمراء إذا كان لديك:

4 شفطات من الهواء في وقت واحد

أو

الحد الأقصى اليومي الذي يبلغ 12 أمراً سيئاً

و

- مازلت تتنفس بصعوبة وسرعة
- لاتزال تشعر بالضيق والصفير
- أنت لاهت للغاية بحيث لا يمكنك التحدث في جملة واحدة
- أنت تشعر بالخوف والإرهاق

ومن الأعراض الخطيرة الأخرى:

- تغيرات اللون - شاحب جداً / رمادي / أزرق
- استخدام عضلات الضلع والرقبة للتنفس، وتوسيع الأنف

عمل المنطقة الحمراء

- اجلس وحاول أن تبقى هادئاً
- خذ ما يصل إلى 2 شفطات أخرى من جهاز استنشاق الهواء الخاص بك، واحدة في كل مرة حسب الحاجة
- إذا شعرت بتحسن بعد 6 مصات متتالية، قم بترتيب مراجعة طبية عاجلة في الساعات القليلة القادمة
- إذا كنت لا تزال تعاني من الأعراض المذكورة أعلاه:

اتصل على 999

الربو يمكن أن يشكل تهديدا للحياة

- إذا لم تصل سيارة الإسعاف بعد 10 دقائق، اتصل بها مرة أخرى
- لا تحاول القيام بتدفق الذرورة
- إذا كنت لا تزال تعاني من الأعراض أثناء انتظار سيارة الإسعاف، استمر في تناول جرعة واحدة كل دقيقتين
- إذا لم يكن جهاز استنشاق الهواء متوفراً لديك، ولكن لديك جهاز استنشاق أزرق مزود بفاصل، فاستخدمه بدلاً منه. خذ نفساً واحداً في كل مرة، مع التنفس بمعدل طبيعي لمدة 4-5 أنفاس، كل 30 ثانية حتى وصول سيارة الإسعاف.



منطقة العنبر - تحذير

علامات تحذيرية تشير إلى أن حالة الربو لديك تتفاقم:

- لقد استخدمت سحبتين من جهاز الاستنشاق AIR، ولكنك لا تزال تعاني من السعال، أو الصفير، أو ضيق الصدر، أو ضيق التنفس
- أعراضك توقظك في الليل
- لا يمكنك اللعب / ممارسة الرياضة أو يكون اللعب / ممارسة الرياضة أصعب
- ذروتك ينخفض التدفق إلى ما دون

منطقة العنبر العمل

- خذ نفساً آخر من جهاز استنشاق الهواء الخاص بك
- يمكنك تكرار ذلك بعد بضع دقائق إذا لزم الأمر حتى تحصل على إجمالي 4 إضافية تمتص

- أنت يجب أن يتم فحصك من قبل أخصائي الرعاية الصحية (طبيب عام، أو ممرضة الربو، أو مركز رعاية بدون موعد، أو خدمة خارج ساعات العمل) خلال الـ 24 ساعة القادمة حتى لو كنت تشعر بتحسن
- ابدأ في الاحتفاظ بسجل لأعراضك وقرارات ذرورة التدفق لتأخذها إلى الطبيب
- لا يجب عليك أبداً تناول أكثر من 12 جرعة إضافية من جهاز الاستنشاق AIR في يوم واحد

مهم إذا كان لديك:

4 تمتص في وقت واحد

أو

إجمالي 12 مصة في يوم واحد

و

لا تزال لدي أعراض

انتقل إلى المنطقة الحمراء



المنطقة الخضراء - جيد

تعتبر حالة الربو لديك تحت السيطرة إذا:

- تنفسك يشعرك بالارتياح
- ليس لديك سعال أو أزيز
- نومك لا يزعجه السعال
- أنت قادر على القيام بأنشطتك المعتادة
- أنت لا تغيب عن المدرسة
- ذرورة تدفقك تكون حول أفضل حالاتك

أفضل تدفق ذرورة

عمل المنطقة الخضراء

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

- خذ نفساً واحداً من جهاز استنشاق الهواء الخاص بك
- يمكنك تكرار ذلك مرة واحدة بعد دقيقتين إذا لزم الأمر
- هذا يجب أن يجعلك تشعر بتحسن
- نادراً ما تحتاج إلى مص إضافية إذا كان الربو لديك جيداً

إذا كنت تحتاج إلى مصات بشكل منتظم إذا كان جهاز استنشاق الهواء الخاص بك أو الربو الذي تعاني منه يتعارض مع أنشطتك أو نومك الطبيعي، فقم بترتيب مراجعة مع ممرضة الربو أو طبيبك العام

مهم:

إذا كنت قد أصبت بنزيفين ولا تزال تعاني من الأعراض:

انتقل إلى منطقة العنبر