

خطة عمل AIR للربو

(12+ سنة لأجهزة الاستنشاق بالجرعات المقاسة)

ل

أفضل تدفق ذروة

تاريخ

يُطلق على جهاز استنشاق الهواء الخاص بك اسم



يرجى أخذ هذا معك عند زيارة طبيبك أو ممرضة الربو.

اسم ممرضة الربو الخاصة بك

ورقم الهاتف هو:

اسم طبيبك ورقم هاتفه هو:

المواقع الموصى بها

www.beatasthma.co.uk



الهيئة العامة للصحة العامة
www.asthma.org.uk



<https://uk-air.defra.gov.uk/>
التنبؤ



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. استخدم نفخة من 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:

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 نفثتين لتخفيف الاحتقان من جهاز الاستنشاق AIR الخاص بك فاصل، نفخة واحدة في كل مرة
- يمكنك تكرار ذلك مرة واحدة بعد دقيقتين إذا لزم الأمر
- هذا من شأنه أن يجعلك تشعر بتحسن
- نادرًا ما تحتاج إلى نفثات تخفيفية 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 كنت قد أخذت 4 نفثات تخفيفية 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 4 نفثات تخفيفية من جهاز الاستنشاق AIR الخاص بك، ولكنك لا تزال تعاني من السعال، أو الصفير، أو "ضيق الصدر"، أو تشعر بضيق في التنفس

أو

- ينخفض تدفق الذروة لديك إلى ما دون

منطقة العنبر العمل

- خذ نفثتين إضافيتين من جهاز الاستنشاق AIR باستخدام الفاصل الخاص بك، نفخة واحدة في كل مرة
- يمكنك تكرار ذلك بعد بضع دقائق إذا لزم الأمر حتى تحصل على إجمالي 8 نفثات تخفيفية
- 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

8 نفثات تخفيف في المرة الواحدة
أو

24 نفخة تخفيف إجمالية في يوم واحد

هام إذا كان لديك:

8 نفثات تخفيف في وقت واحد
أو

24 نفخة تخفيف إجمالية في يوم واحد
ولا تزال لدي أعراض

انتقل إلى المنطقة الحمراء

المنطقة الحمراء

أنا أعاني من نوبة ربو



إجراءات المنطقة الحمراء

إذا كنت قد أخذت 8 نفثات تخفيف في المرة الواحدة (حتى لو كان العدد أقل من 24 نفثات تخفيف إجمالية اليوم) ولا تزال تعاني من الأعراض

- اجلس وحاول أن تبقى هادئًا

- خذ ما يصل إلى 4 نفثات أخرى من جهاز AIR الخاص بك جهاز الاستنشاق مع الفاصل الخاص بك، واحدًا تلو الآخر حسب الحاجة
- إذا شعرت بتحسن بعد 12 نفخة تخفيف متتالية، قم بترتيب مراجعة طبية عاجلة في الساعات القليلة القادمة

إذا كنت قد أخذت 12 نفخة تخفيف في المرة الواحدة أو 24 نفثات تخفيف الألم بالفعل اليوم ولا تزال تعاني من الأعراض أو

إذا ظهرت عليك أي من الأعراض التالية:

- أنت تتنفس 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 للتنفس، مع توسيع الأنف

اتصل على 999

الربو قد يكون مهددا للحياة

- لا تحاول القيام بتدقيق الذروة

• استمر في أخذ نفثتين مسكنتين باستخدام الفاصل الخاص بك، نفث واحد في كل مرة كل دقيقتين أثناء انتظارك لسيارة الإسعاف

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

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