



اسم ورقم هاتف ممرضة الربو الخاصة بك هو:

يتذكر:

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

من الطبيعي أن تتنفس أسرع وأعمق أثناء التمرين. استنشق جهاز استنشاق MART 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:

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

خطة عمل مارت لعلاج الربو (12+ سنة لأجهزة المسحوق الجاف) ل

اسم طبيبك ورقم الهاتف هو:

المواقع الموصى بها



www.beatasthma.co.uk



الربو والرئة في المملكة المتحدة على:
www.asthma.org.uk



/ التنبؤات الجوية /
https://uk-air.defra.gov.uk

علاجات الربو المنتظمة الخاصة بك:

يطلق على جهاز استنشاق MART الخاص بك اسم:

علاجاتك المنتظمة الأخرى:

يرجى أخذ هذا معك عند زيارتك
طبيب أو ممرضة الربو.

تعليقات إضافية:

هذه النشرة مخصصة للطباعة الملونة.



المنطقة الحمراء

أنا أعاني من نوبة ربو

عمل 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 هادئاً
- خذ ما يصل إلى جرعتين أخريين من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك، واحدة في كل مرة حسب الحاجة
- إذا شعرت بتحسن بعد 6 جرعات متتالية من العلاج، قم بترتيب موعد طبي عاجل خلال 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 تتنفس بصعوبة وسرعة كبيرة
- أنت لاهث للغاية بحيث لا يمكنك التحدث في جملة واحدة
- أنت تشعر بالخوف والإرهاق
- يتغير لونك - شاحب جداً / رمادي / أزرق
- أنت تستخدم عضلات الضلع والرقبة للتنفس، وأنفك يتسع

اتصل على 999

الربو يمكن أن يشكل تهديدا للحياة

- لا تحاول القيام بتدفق الذروة
- استمر في تناول جرعة واحدة كل دقيقتين أثناء انتظار سيارة الإسعاف
- إذا لم يكن جهاز استنشاق MART متوفراً لديك، ولكن يتوفر 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.
- إذا أصبح الشاب غير مستجيب ولديه قلم أدريالين للحساسية، استخدمه الآن



منطقة العنبر

الربو يزداد سوءاً

علامات تحذيرية تشير إلى أن حالة الربو لديك تتفاقم:

- لقد استخدمت جرعتين من بخاخ MART اليوم، ولكنك لا تزال تعاني من السعال أو الصفير أو ضيق في الصدر وتشعر بضيق في التنفس.
- أو
- انخفض تدفقك الأقصى بنحو الثلث

ذروة التدفق 1/3 لأسفل.....

منطقة العنبر العمل

- خذ جرعة أخرى من مسكن الألم وامتصها من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك
- يمكنك تكرار ذلك بعد بضع دقائق إذا لزم الأمر حتى يكون لديك الآن إجمالي 4 مساعدتين تمتص
- يجب أن تشعر الآن بتحسن، ولكن إذا عادت الأعراض اليوم، يمكنك تكرار هذه الخطوات.
- 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

- لا يجب أن يكون لديك أبداً أكثر من إجمالي

- 4 لاعبين إغاثة يفشلون في المرة الواحدة

أو

- 12 عملية امتصاص إجمالية (الصيانة والتخفيف مضافاً إليهما معاً) من MART الخاص بك في يوم واحد

مهم إذا كان لديك:

4 لاعبين إغاثة يفشلون في المرة الواحدة

أو

12 حالة سيئة في يوم واحد ولا تزال تعاني من الأعراض

انتقل إلى المنطقة الحمراء



المنطقة الخضراء

ليس لدي أي أعراض الربو

لديك جهاز استنشاق واحد يستخدم لكلا الحالتين م صيانة أو اختصار الثاني رمتنقذت المعالجة (MART)

علاج صيانة MART الخاص بك هو: أنت تأخذ

..... تمتص (تمتص) في الصباح تأخذ

..... تمتص في الليل

تناوله كل يوم، مع علاجات الربو الأخرى المعتادة، حتى عندما تكون بصحة جيدة

تعتبر حالة الربو لديك تحت السيطرة إذا:

- ليس لديك سعال أو أزيز
- لا يزعج نومك السعال
- يمكنك الذهاب إلى المدرسة وممارسة أنشطتك المعتادة
- ذروة التدفق لديك هي الأفضل في.....

عمل المنطقة الخضراء

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

- خذ جرعة واحدة من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك
- يمكنك تكرار ذلك مرة واحدة بعد دقيقتين إذا لزم الأمر
- هذا يجب أن يجعلك تشعر بتحسن
- نادراً ما تحتاج إلى مسكن إذا كان الربو لديك جيداً

إذا كنت بحاجة إلى 3 أو أكثر
يتمتع المسكن في
أسبوع الربو الخاص بك
قد لا يكون جيداً
مسيطر عليها.

ترتيب مراجعة
مع عادتكم المعتادة
ممرضة الربو أو طبيب عام

إذا كان لديك 2 من
المخففين يمتصون و:
لا يزال لديك
أعراض
أو
أعراضك لديها
العودة مرة أخرى في
في نفس اليوم

انتقل إلى
منطقة العنبر