



اسم ورقم هاتف ممرضة الربو الخاصة بك هو:

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

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. استخدم نفحات تخفيف الاحتقان من جهاز استنشاق MART فقط في الحالات التالية:

- 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)

تعليقات إضافية:

هذه النشرة مخصصة للطباعة الملونة.

خطة عمل مارت لعلاج الربو (12+ سنة لأجهزة الاستنشاق بالجرعات المقاسة)

ل

أفضل تدفق ذروة

تاريخ

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.



المنطقة الحمراء

أنا أعاني من نوبة ربو

عمل 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 هادئاً
- خذ ما يصل إلى 4 نفثات أخرى من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك باستخدام الفاصل الخاص بك، واحدة تلو الأخرى 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 تخفيفية دفعة واحدة أو 24 نفخة 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 تهديداً للحياة

- لا تحاول القيام بتدفق الذروة
- استمر في أخذ نفثتين مسكتين باستخدام الفاصل الخاص بك، نفث واحد في كل مرة، كل دقيقتين أثناء انتظارك لسيارة 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 4 بخات تخفيف من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك 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 نفسين إضافيين من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك عبر الفاصل الخاص بك، نفس واحد في كل مرة
- يمكنك تكرار ذلك بعد بضع دقائق إذا لزم الأمر حتى يكون لديك الآن إجمالي 8 مساعدتين نفثات
- 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

- 8 نفثات تخفيف في وقت واحد أو
- 24 نفخة إجمالية (إضافة الصيانة والتخفيف معاً) من MART الخاص بك في يوم واحد

مهم إذا كان لديك:

- 8 نفثات تخفيف في وقت واحد أو
- 24 نفخة إجمالية في يوم واحد ولا تزال الأعراض موجودة

انتقل إلى المنطقة الحمراء



المنطقة الخضراء

ليس لدي أي أعراض الربو

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

علاج صيانة MART الخاص بك هو: أنت تأخذ

..... نفخة (نفثات) في الصباح تأخذ
..... نفخة 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 نفثتين من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك باستخدام الفاصل الخاص بك، نفخة واحدة في كل مرة
- يمكنك تكرار ذلك مرة واحدة بعد دقيقتين إذا لزم الأمر
- هذا يجب أن يجعلك تشعر بتحسن
- نادراً ما تحتاج إلى نفثات تخفيف الربو إذا كان الربو جيداً

إذا كنت قد أخذت 4 نفثات تخفيفية و: لا يزال لديك أعراض أو

أعراضك لديها العودة مرة أخرى في نفس اليوم

انتقل إلى منطقة العنبر

إذا كنت بحاجة إلى 6 أو أكثر نفثات تخفيف الربو في أسبوع واحد، قد لا يكون جيداً مسيطر عليها.

ترتيب مراجعة مع عادتلك المعتادة ممرضة الربو أو طبيب عام