

beat  
asthma

11-5 سنة مارت

إدارة الربو  
خطة

أفضل تدفق ذروة

تاريخ

اسم ورقم هاتف ممرض الربو  
الخاص بك هو:اسم طبيبك  
ورقم الهاتف هو:

علاجات الربو المنتظمة الخاصة بك:

يطلق على جهاز استنشاق MART الخاص بك اسم:

الحد الأقصى .....  
الذي قد تندم عليه في يوم واحد هو ..8.. الحد  
الأقصى الذي قد تندم عليه في مرة واحدة هو ..4..

علاجاتك المنتظمة الأخرى:

.....  
.....

المواقع الموصى بها

www.beatasthma.co.uk

الربو والرئة في المملكة المتحدة على:

www.asthmaandlung.org.uk

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

يرجى أخذ هذا معك عند زيارتك  
طبيب أو ممرضة الربو.

هذه النشرة مخصصة للطباعة الملونة.

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. جرب جرعة  
إضافية من جهاز استنشاق MART فقط إذا كنت:

- كما يعاني من الصغير 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 والضيق 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:

- 3 امتصاصات إضافية من MART في وقت واحد أو إجمالي الحد الأقصى اليومي الخاص بك وهو 8 أمر سيئ و
- مازلت تتنفس بصعوبة وسرعة
- لا تزال تشعر بالضيق والصفير
- أنت لاهث 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 نفساً آخر من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك
- إذا شعرت بتحسن بعد 4 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 تهديداً للحياة

- إذا لم تصل سيارة الإسعاف بعد 10 دقائق، اتصل بها مرة أخرى

لا تحاول القيام بتدفق الذروة

- إذا كنت لا تزال تعاني من الأعراض أثناء انتظار سيارة الإسعاف، استمر في تناول جرعة واحدة كل دقيقتين

إذا لم يكن جهاز استنشاق MART متوفراً لديك، فاستخدم جهاز الاستنشاق الأزرق المزود بفاصل. 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 أدريينالين للحساسية، استخدمه الآن



## منطقة العنبر - تحذير

علامات تحذيرية تشير إلى أن الربو لديك يزداد سوءاً

- لقد استخدمت جرعة إضافية واحدة من جهاز الاستنشاق MART، ولكنك لا تزال تعاني من السعال أو الصفير أو ضيق في الصدر وتشعر بضيق في التنفس
- انخفض تدفق الذروة لديك بنحو الثلث

ذروة التدفق 1/3 لأسفل.....

## منطقة العنبر العمل استمر في تناول أدويةك المعتادة و

- خذ جرعة أخرى من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك
- يمكنك تكرار ذلك بعد بضع دقائق إذا لزم الأمر حتى يصل إجمالي عدد مرات تكرار ذلك إلى 3 مرات 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 وقراءات ذروة التدفق لتأخذها إلى الطبيب
- لا يجب عليك أبداً تناول أكثر من 8 جرعات إضافية من MART في يوم واحد

مهم:

إذا كان لديك:

- 3 مصات إضافية في وقت واحد أو ما مجموعه 8 مصات في يوم واحد ولا تزال لديك أعراض

انتقل إلى المنطقة الحمراء



## المنطقة الخضراء - جيد

لديك جهاز استنشاق واحد يستخدم كجهاز استنشاق للوقاية والتخفيف هذا ما يعرف باسم **مارت** جهاز الاستنشاق

تتناول \_\_\_\_\_ مصة (مصاصات) في الصباح  
تتناول \_\_\_\_\_ مصة (مصاصات) في الليل

يجب عليك تناوله يومياً مع علاجات الربو الأخرى المعتادة، حتى عندما تكون بصحة جيدة.

يجب أن يكون معك دائماً

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 تتغيب عن المدرسة
- تدفقك الأقصى، هو الأفضل حولك في.....

## عمل المنطقة الخضراء

- إذا كنت تعاني من أعراض السعال أو الصفير أو ضيق الصدر أو ضيق التنفس:
  - خذ رشفة واحدة من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك
  - هذا يجب أن يجعلك تشعر بتحسن
  - نادراً ما تحتاج إلى مص إضافي إذا كان الربو لديك جيداً

إذا كنت تحتاج بانتظام إلى جرعات إضافية من MART أو إذا كان الربو يتعارض مع أنشطتك أو نومك الطبيعي، فقم بترتيب مراجعة مع ممرضة الربو أو طبيبك العام

إذا كنت قد حصلت على مص إضافي واحد ولا تزال تعاني من الأعراض:

انتقل إلى منطقة العنبر