



## اسم ورقم هاتف ممرض الربو الخاص بك هو:

.....

.....

## إدارة الربو خطه

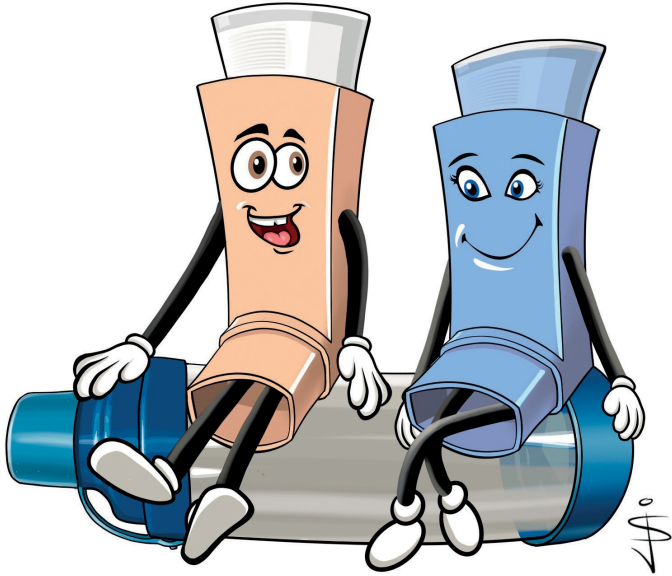
## اسم طبيبك ورقم الهاتف هو:

.....

.....

أفضل تدفق ذروة

تاريخ



يرجى أخذ هذا معك عند زيارتك  
طبيب أو ممرضة الربو.

المواقع الموصى بها  
[www.beatasthma.co.uk](http://www.beatasthma.co.uk)

الربو والرئة في المملكة المتحدة على:  
[www.asthma.org.uk](http://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 لمحفزاتها وقد تحتاج إلى استخدام جهاز الاستنشاق المسكن (الأزرق) بشكل متكرر.

من الطبيعي أن تتنفس أسرع وأعمق أثناء التمرين. لا تستنشق/ تستنشق كمية إضافية من بخاخ تخفيف الاحتقان (الأزرق) إلا 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 والضحك والعواطف
- تلوث الهواء الداخلي (مثل الرطوبة والعفن)
- تلوث الهواء الخارجي (مثل أبخرة السيارات)

تعليقات إضافية:

.....

.....

.....



## المنطقة الحمراء - شديد

- مازلت تتنفس بصعوبة وسرعة
- لاتزال 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

### خذ 10 نفثات من البخاخ الأزرق عبر فاصل واتصل على 999

#### الربو يمكن أن يشكل تهديدا للحياة

- ابقى حيث أنت وحافظ على هدوءك
- لاتحاول القيام بتدفق الذروة
- أثناء انتظار سيارة الإسعاف واستخدام الفاصل الخاص بك، خذ نفساً واحداً في كل مرة من جهاز الاستنشاق الأزرق الخاص بك، وتنفس بمعدل طبيعي لمدة 4-5 أنفاس، كل 30 ثانية.
- إذا لم تصل سيارة الإسعاف بعد 10 دقائق، اتصل بها مرة أخرى
- إذا أصبح طفلك غير مستجيب ولديه قلم أدريالين لعلاج الحساسية، استخدمه الآن.

### تعليقات أو معلومات إضافية



## منطقة العنبر - تحذير

إذا كنت تحتاج إلى استخدام المسكن الخاص بك بشكل منتظم إذا كنت تستخدم جهاز الاستنشاق أكثر من 3 مرات في الأسبوع أو إذا كان الربو يتعارض مع النشاط الطبيعي أو النوم، ترتيب مراجعة مع ممرضة الربو أو طبيبك العام

### علامات تحذيرية تشير إلى أن حالة الربو لديك تتفاقم:

- لديك أعراض (السعال، الصفير، ضيق الصدر، أو الشعور بضيق في التنفس)
- أنت بحاجة إلى جهاز الاستنشاق الخاص بك أكثر من المعتاد
- مسكنك ليس دائماً أربع ساعات.
- انخفض تدفق الذروة لديك بنحو الثلث

### ذروة التدفق 1/3 لأسفل

## منطقة العنبر العمل - يكمل أدويةك المعتادة و

- يأخذ نفثتين استخدم جهاز الاستنشاق الأزرق (BLUE) مع الفاصل الخاص بك، بخة واحدة في كل مرة. استمر في ذلك كل ١٠ دقائق إذا استمرت الأعراض، بحد أقصى ٦ بخات.
- يمكنك القيام بذلك كل 4 ساعات ولكن يجب حدد موعداً في عيادة طبيبك العام خلال ال 24 ساعة القادمة حتى لو كنت تشعر بتحسن.
- إذا كنت بحاجة إلى القيام بذلك أكثر من مرة كل 4 ساعات، يجب عليك رؤية طبيبك العام اليوم أو الذهاب إلى قسم الطوارئ
- ابدأ في الاحتفاظ بسجل لأعراضك وقراءات ذروة التدفق لتأخذها إلى الطبيب

### مهم:

- إذا بعدك 6 نفثات، لا تزال تعاني من الصفير المتزايد أو ضيق الصدر

### انتقل إلى المنطقة الحمراء



## المنطقة الخضراء - جيد

### تعتبر حالة الربو لديك تحت السيطرة إذا:

- نفسك يشعرك بالارتياح
- ليس لديك سعال أو أزيز
- نومك لا يزعجه السعال
- أنت قادر على القيام بأنشطتك المعتادة
- أنت لا تتغيب عن المدرسة
- إذا قمت بفحص تدفق الذروة لديك، فهو في أفضل حالاته

### أفضل تدفق ذروة

## عمل المنطقة الخضراء - خذ الأدوية العادية

### جهاز الاستنشاق الوقائي الخاص بك

يكون لونه يكون

أنت تأخذ ..... ينفث/يمتص كل صباح بنفث/

أنت تأخذ ..... يمتص كل ليلة

أنت تفعل هذا كل يوم، حتى عندما تكون بخير.

### أدوية الربو الأخرى أنت تأخذ:

### جهاز الاستنشاق المسكن

الخاص بك لونه هو

أنت تأخذ ..... ينفث/يمتص حتى 3 مرات في

أسبوع للأعراض

إذا كنت بحاجة إلى استخدام جهاز الاستنشاق المسكن للأعراض أكثر من 3 مرات في الأسبوع،

### انتقل إلى منطقة العنبر