

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:

• 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 وبريشها وأسرتها
- ☐ الأطعمة
- ☐ يمارس
- ☐ الانزعاج والضيق والعواطف
- ☐ تلوث الهواء الداخلي (مثل الرطوبة والعفن)
- ☐ تلوث الهواء الخارجي (مثل أبخرة السيارات)

تعليقات إضافية:

اسم ممرضة الربو الخاصة بك

ورقم الهاتف هو:

اسم طبيبك ورقم هاتفه هو:

المواقع الموصى بها

www.beatasthma.co.uk



الهيئة العامة للغذاء والدواء
www.asthma.org.uk



<https://uk-air.defra.gov.uk/>
التنبؤ



هذه النشرة مخصصة للطباعة الملونة.

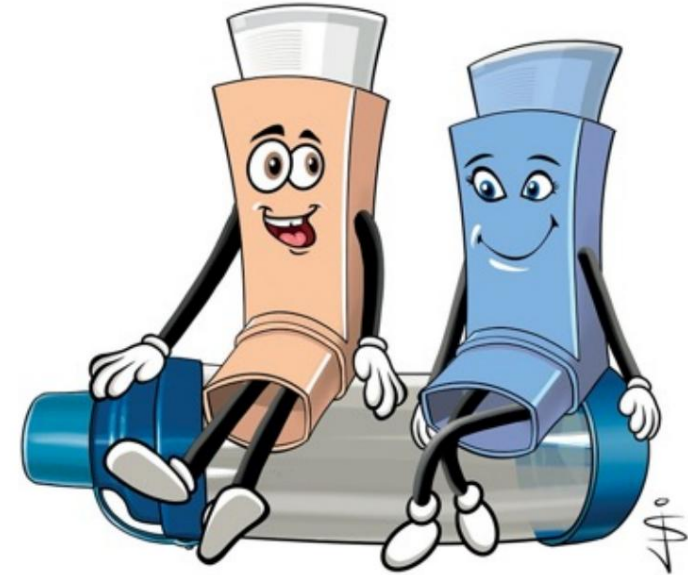


خطة عمل الربو

ل

أفضل تدفق ذروة

تاريخ



يرجى أخذ هذا معك عند زيارة طبيبك أو ممرضة الربو.

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

• إذا قمت بفحص ذروة التدفق لديك، فهو في أفضل حالاته

..... أفضل تدفق ذروة

عمل المنطقة الخضراء

تناول أدويةك المعتادة

جهاز الاستنشاق الوقائي الخاص بك هو

لونه هو

تأخذ نفثات/تمتص كل صباح

تأخذ نفثات/تمتص كل ليلة

تفعل هذا كل يوم، حتى عندما تكون بصحة جيدة.

الأدوية الأخرى التي تتناولها لعلاج الربو هي:

.....

.....

جهاز الاستنشاق الخاص بك هو

لونه هو

تأخذ نفثات/مصاصات حتى 3مرات في الأسبوع للأعراض

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

انتقل إلى منطقة العنبر

منطقة العنبر

الربو لدي يزداد سوءا



إذا كنت تحتاج بانتظام إلى استخدام جهاز الاستنشاق الخاص بك أكثر من 3مرات في الأسبوع أو إذا كان الربو يتعارض مع أنشطتك أو نومك الطبيعي، فقم بترتيب مراجعة مع ممرضة الربو أو طبيبك العام

علامات تحذيرية تشير إلى إصابتك بالربو

أسوأ:

- لديك أعراض (السعال، الصفير، ضيق الصدر، أو الشعور بضيق في التنفس)

- تحتاج إلى جهاز الاستنشاق الخاص بك أكثر من المعتاد
- مسكنك لا يستمر لمدة أربع ساعات.
- انخفاض تدفق الذروة لديك بنحو الثلث

ذروة التدفق 1/3 إلى الأسفل

منطقة العنبر العمل

استمر في تناول أدويةك المعتادة و

- خذ نفثتين من جهاز الاستنشاق الأزرق باستخدام الفاصل، نفثًا واحدًا في كل مرة. استمر في ذلك كل ١٠ دقائق إذا استمرت الأعراض، بحد أقصى ٦ نفثات.

- يمكنك القيام بذلك كل 4ساعات ولكن يجب عليك تحديد موعد في عيادة طبيبك العام خلال الـ 24ساعة القادمة حتى لو كنت تشعر بتحسن.

- إذا كنت بحاجة إلى القيام بذلك أكثر من مرة كل 4ساعات، يجب عليك رؤية طبيبك العام اليوم أو الذهاب إلى قسم الحوادث والطوارئ

- ابدأ في الاحتفاظ بسجل لأعراضك وقراءات ذروة التدفق لتأخذها إلى الطبيب

مهم

- إذا كنت لا تزال تعاني من الصفير أو ضيق الصدر بشكل متزايد بعد 6 نفثات

انتقل إلى المنطقة الحمراء

المنطقة الحمراء

أنا أعاني من نوبة ربو



- 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 جدًا / رمادي / أزرق
- استخدام عضلات الصلع والرقبة للتنفس، وتوسيع الأنف

إجراءات المنطقة الحمراء

خذ 10نفثات من البخاخ الأزرق عبر فاصل واتصل على 999

الربو قد يكون مهددا للحياة

- ابق حيث أنت وحافظ على هدوئك

- لا تحاول القيام بتدفق الذروة

- أثناء انتظار سيارة الإسعاف واستخدام الفاصل الخاص بك، خذ نفثًا واحدًا في كل مرة من جهاز الاستنشاق الأزرق الخاص بك، وتنفس بمعدل طبيعي لمدة 4-5أنفاس، كل 30ثانية.

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

- إذا أصبح طفلك غير مستجيب ولديه قلم أدريالين لعلاج الحساسية، استخدمه الآن.

تعليقات أو معلومات إضافية

.....

.....

.....

.....