

مركز هيلث شيلد الطبي.
Health Shield
Medical
Center.



منطقة الوزارات

هاتف: +97126260722

www.ch-hsmc.ae

جزء من مجموعة "كابيتال هيلث"



كابيتال هيلث
Capital Health

ثقة و فخر Trust & Pride

ربو



مركز هيلث شيلد الطبي.

Health Shield
Medical
Center.

الربو مرض تصبّح فيه المسالك الهوائية الداخلة إلى رئة الانسان ضيقة وتنتج المخاط، مما يسبب صعوبة في التنفس. من اسباب حدوث نوبة ربو، الحساسية، والفيروسات المسببة للبرد، والادوية الطبية، والغبار، المواد الكيميائية، والتمارين الرياضية وا نفعالات.

ما هي أعراض الربو؟



- التنفس بسرعة أكبر من المعتاد أو صعوبة التنفس
- الصفير أو إصدار صوت عند التنفس
- السعال الذي قد يزداد سوءًا خلال الليل أو في الصباح الباكر
- الشعور بضيق في الصدر
- سرعة ضربات القلب
- الإصابة باحتقان في الرأس
- الشعور بحكة أو وخز أو احتقان في الحلق
- الشعور بالتعب إذا طلب الطبيب قياس قوة التنفس، وظهر وجود انخفاض في قراءات مقياس قوة التنفس

عوامل خطورة:

- الإصابة بالحساسية
- وجود فرد في العائلة مصاب بالربو
- الحساسية تجاه تلوث الهواء
- التعرض للدخان
- الإصابة بالتوتر

الرعاية والعلاج:

- قد تتضمن أوجه الرعاية ما يلي
- تناول أدوية طبية مختلفة من أجل:
 - فتح المسالك الهوائية
 - الحد من استجابة الجسم لمسببات الحساسية
 - الحد من تضخم المسالك الهوائية
 - الحد من الاحتقان
 - فحوصات الحساسية
- شرب كوب كبير من السوائل كل ساعة إلى ساعتين. فهذا يساعد في الحفاظ على قوام المخاط رقيقاً. فالمخاط الرقيق يسهل خروجه عن طريق السعال ويقلل من فرص انتفاخ الرئتين. وتعتبر السوائل الصافية هي أفضل، كالماء وعصير الفاكهة والشاي والمرق
- تجنب تناول منتجات الالبان عند التنفس بصعوبة مع وجود صفيير، لأنها قد تجعل المخاط أكثر كثافة

للوقاية من الإصابة بنوبات الربو:

- احتفظ بدواء الربو معك طوال الوقت. واحرص على تناول الادوية حسب الجدول الزمني حتى إذا لاحظت تلاشي الاعراض
- تجنب تدخين السجائر والغليون والسيجار
- تفادى المأكولات أو الادوية أو الاشياء التي تسهم في ظهور أعراض الربو
- تجنب الاختلاط بالاشخاص المصابين بالبرد أو الانفلونزا
- احرص على الراحة وشرب كميات كبيرة من السوائل عند ظهور أول أعراض البرد
- تنفس من خلال وشاح أو غير ذلك من الاغطية في الطقس البارد
- تحدث إلى طبيبك بشأن تمرين لتقوية رئتيك
- قلل من التوتر

اتصل بطبيبك على الفور إذا كنت:

- تعاني من السعال أو تصدر صفير أثناء التنفس أو تجد صعوبة في التنفس
- تشعر بحاجتك إلى أخذ بعض الادوية الاضافية مما أمر به الطبيب
- تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة بحيث تزيد عن ٣٨ درجة مئوية
- تعاني من وجود مخاط ليس أبيض اللون وليس صافياً، أو مخاط كثيف جداً بحيث يخرج مع السعال
- تعاني من وجود مشكلات ناتجة عن الادوية الطبية، كالرعشة أو الارتباك أو الاضطراب أو ألم في المعدة أو سوء المذاق
- غير قادر على القيام بأنشطتك الاعتيادية أو التمرينات الرياضية

اتصل ٩٩٨ على الفور إذا كنت تعاني من:

- صفير حاد يصاحب التنفس، أو مشكلات في التنفس أو سعال شديد
- ألم في الصدر
- تحوّل لون الشفاهة أو الاظافر إلى اللون الرمادي أو الازرق

مركز هيلث شيلد الطبي.

Health Shield
Medical
Center.

جزء من مجموعة "كابيتال هيلث"



كابيتال هيلث
Capital Health
ثقة و فخر Trust & Pride