



**هل تحتاج إلى مزيد من الدعم؟** يُرجى الاتصال بمسؤولي برامج Alliance Health من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا حتى 5 مساءً  
رقم الهاتف: **1.510.747.4577** • رقم الهاتف المجاني: **1.855.891.9169**  
الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث (TTY/CRS): **1.800.735.2929/711**  
**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**

# رعاية مرض الربو

نحن هنا لمساعدتك في تولي أمر العناية بصحتك



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

عضونا العزيز،

إننا في (Alliance) Alameda Alliance for Health، متاحون دائماً لمساعدتك في السيطرة على مرض الربو الذي تعانيه. لقد وضعنا كتيب الرعاية هذا بصفتنا شركاءك في الرعاية الصحية. ونأمل أن يساعدك في الحفاظ على صحتك ونشاطك.

مع تمنياتنا بدوام الصحة،  
برامج Alliance Health

## المحتويات



4	رعاية مرض الربو
10	فحوص الربو
11	أدوية الربو
18	محفزات الربو
22	تنظيف المنزل
24	دخان التبغ

## في كتيب الرعاية هذا...

ستتعلم كيفية رعاية مرض الربو لديك أو لدى طفلك. سنساعدك في الإجابة عن بعض الأسئلة التي قد تراودك بشأن مسببات تفاقم الربو، وما يمكنك فعله استعدادًا لهذه النوبات والوقاية منها.

تعاون مع طبيبك لاتباع خطة رعاية الربو حتى تتمكن من إبقاء حالة الربو لديك تحت السيطرة. وبمجرد السيطرة على الربو، ينبغي أن تكون قادرًا، أنت أو طفلك، على القيام بأي شيء يستطيع أن يفعله شخص غير مصاب بالربو!



### فيما يلي مثال للمعنى المقصود من معرفة كيفية إدارة حالة الربو لديك:

لم تعرف السيدة S أن ابنها براين كان مصابًا بالربو إلى أن استيقظ يومًا ما خائفًا وهو يتنفس بصوت أزيز. قال لها "أمي، لا أستطيع التنفس!" فاتصلت بطبيبه الذي قال إن عليهما الذهاب إلى غرفة الطوارئ لتلقي المساعدة. وفي المستشفى، عرفت أن ابنها مصاب بالربو. ثم عادت الأسرة إلى المنزل ومعها أدوية جديدة وكثير من النصائح. عرفت السيدة S أن عليها القيام بما في وسعها حتى لا ينتهي الأمر بالذهاب إلى غرفة الطوارئ مجددًا.

في موعد متابعة طفلها في الأسبوع التالي، ساعدها طبيبه في التواصل مع Asthma Start، وهو برنامج زيارات منزلية للأطفال. شرحت الزائرة المنزلية ما يحدث خلال نوبة الربو والأدوية التي ينبغي تناولها في كل حالة. والأهم من ذلك، ساعدت السيدة S في معرفة الأشياء التي قد تحفز مرض الربو لدى ابنها، مثل الغبار والعفن، وكيفية تجنب هذه الأشياء. تستخدم السيدة S الآن منظفات غير سامة، وابنها يحمل معه أدويته أينما ذهب، ويتناول أدويته كل يوم. لم يسمح "برين" لمرض الربو أن يعوق حياته!



## رعاية مرض الربو

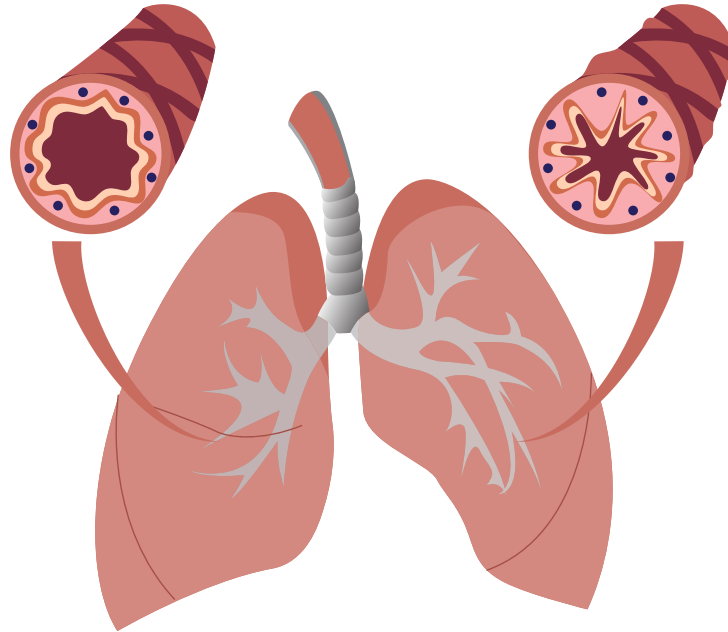
### ما هو الربو؟

عندما نتنفس، يدخل الهواء إلى الرئتين ويخرج منهما عبر المجاري الهوائية. الربو مرض رئوي يسبب التهاب المجاري الهوائية وتورمها. يمكن أن تتفاعل هذه المجاري الهوائية بقوة مع بعض الأشياء وتتسبب في حدوث أعراض الربو. الأشياء التي تتفاعل معها هي المحفزات.

السبب المحدد للربو غير معروف وقد يختلف من شخص إلى آخر. ولا يوجد علاج شافٍ. لكن يمكنك السيطرة على حالة الربو لديك.

المجاري الهوائية  
المصابة بالربو

المجاري الهوائية  
الطبيعية



## ما أعراض الربو؟

- **السعال**  
غالبًا ما يكون السعال أسوأ في الصباح الباكر أو في المساء، بحيث يصعب النوم.
  - **ضيق التنفس**  
تشعر وكأنك لا تستطيع التنفس بشكل كامل.
  - **ضيق في الصدر**  
تشعر كأن هناك حزامًا ملفوفًا حول صدرك.
  - **الأزيز**  
تسمع صوت صفير عند الزفير.
- عندما تصبح أعراض الربو أسوأ من المعتاد، فإنها تُسمى نوبة ربو. قد تسمع أيضًا أنها تُسمى نوبة احتدام أو أزمة ربو.

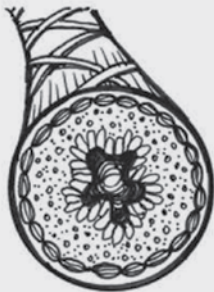
### النوبة القصيرة

تستمر لدقائق: العضلات تضيق الأنابيب الهوائية وتسبب انقباضها.



### النوبة الطويلة

تستمر لساعات/أيام:  
تتورم البطانة والأغشية المخاطية.



عند السيطرة على مرض الربو:

- لن تعاني أعراضًا مثل الأزيز أو السعال.
- ستنام على نحو أفضل.
- لن تتغيب عن العمل أو المدرسة.
- يمكنك المشاركة في جميع الأنشطة البدنية.
- لن تكون مضطرًا للذهاب إلى المستشفى.

## كيف أقوم برعاية مرض الربو؟

اعرف محفزات حالتك؛ مثل الدخان أو الغبار أو العشب أو السعال أو البرد أو ممارسة التمارين.

انتبه للتغيرات في حالة الربو لديك. يمكنك أن تمنع تفاقم أعراض الربو التي تعانيها. ينبغي أن تعرف ما يلزم القيام به في حالة حدوث نوبة الربو.

تعاون مع طبيبك:

□ اذهب إلى طبيبك لإجراء فحوصات الربو بانتظام.

□ اطلب خطة عمل للربو. تذكر هذه الخطة بكيفية إدارة حالة الربو لديك وتوضح لك ما ينبغي فعله عندما تصاب بالأعراض.

□ مراقبة تدابير السيطرة على الربو من خلال تتبع الأعراض أو قراءات مقياس ذروة التدفق. مقياس ذروة التدفق هو جهاز محمول يوضح مدى كفاءة خروج الهواء من رئتيك.

□ تناول أدويةك حسب الوصفة الطبية. قد تحتاج إلى بخاخ واحد للاستخدام اليومي وبخاخ إنقاذي واحد.

لتنزيل خطة عمل للربو أو مفكرة مريض الربو، يُرجى زيارة [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) واختيار "Asthma" (الربو).







## متى أحتاج إلى تلقي المساعدة؟

إن نوبات الربو الشديدة يمكن أن تعرض حياتك للخطر وقد تستلزم رعاية طارئة. لهذا، من المهم للغاية معرفة كيفية رعاية حالة الربو لديك ومتى يلزم تلقي المساعدة.



### اتصل برقم 1-1-9 إذا:

- شعرت بصعوبة في المشي أو التحدث بسبب ضيق التنفس.
- تغير لون شفثيك أو أظافرك إلى الرمادي أو الأزرق.
- كان جلد طفلك مشدودًا للداخل حول الرقبة والضلوع في أثناء التنفس.
- كان طفلك لا يستجيب بشكل طبيعي.



### اتصل بطبيبك إذا:

- تفاقت أعراض الأزيز أو السعال أو التنفس لديك، حتى بعد تناول الدواء الإنقاذي. تعمل معظم الأدوية الإنقاذية في غضون 5 إلى 10 دقائق.
- احتجت إلى استخدام دوائك الإنقاذي بمعدل أكثر من مرة كل 4 ساعات.
- كنت تعاني مشكلات في التنفس.

## ماذا أفعل بشأن حالة الربو لدى طفلي في المدرسة أو مركز الرعاية النهارية؟

خطة عمل الربو تتضمن ما يلي:

- قائمة بالعلامات التحذيرية المبكرة لنوبة الربو لدى طفلك.
- قائمة بمحفزات حالة طفلك. أضف الأشياء الأخرى التي ينبغي أن يتجنبها طفلك. (إذا كانت التمارين الرياضية أحد المحفزات، فاذكر المدرب أو معلم التربية الرياضية في خطة العمل).
- قائمة بالأدوية:

- تتضمن متى ينبغي إعطاؤها إلى طفلك.

- تتضمن أي آثار جانبية.

قد يحتاج طفلك إلى أدوية في المدرسة.

يمكن للأطفال الأكبر سنًا أن يأخذوا معهم

بخاخًا إنقاذيًا في المدرسة. وينبغي أن

تحتفظ المدرسة بأدوية الربو في مكان يسهل

الوصول إليه.

ينبغي أن تحتفظ المدارس ومراكز الرعاية

النهارية بخطة عمل للربو مخصصة

لطفلك. وبعض المدارس لديها نموذج تريد

منك استخدامه. قدّم النموذج إلى طبيب

طفلك لتعبئته. وأعدّه إلى المدرسة.

ينبغي أن تتناقش أنت وطفلك والمعلم

وممرضة المدرسة أو المدير بشأن خطة

عمل الربو وينبغي فهمها.

أبق طفلك في المنزل إذا كان لديه

أعراض الربو التالية:

• أزيز أو سعال يستمر بعد تناول الدواء.

• صعوبة التنفس أو التنفس

بسرعة جدًا.





## كيف أعرف المزيد عن مرض الربو لدى طفلي؟

إحدى الوسائل الرائعة لمساعدة طفلك هي معرفة مزيد من المعلومات عن مرض الربو. تحدث إلى طبيب طفلك أو الممرضة. اطلب من الصيدلي الذي تتعامل معه أن يشرح لك كيفية تناول أدوية الربو. تقدم Alliance نشرات تثقيف صحي ونماذج لخطط العمل وبرنامج دعم منزلي للأطفال.

يمكنك معرفة المزيد في قسم «Asthma» (الربو) في مكتبة الموارد الإلكترونية مكتبة الحياة الصحية عبر [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library)

## فحوص الربو

### استعد لإجراء الفحوص من خلال هذه الأسئلة. أحضر معك الإجابات في زيارتك إلى الطبيب.

1. كم مرة في الشهر الماضي أصبت أنت أو طفلك بالأعراض خلال النهار؟ وخلال المساء؟ كم مرة استخدمت أنت أو طفلك الدواء الإنقاذي؟
  2. كم عدد الأيام التي تغيبتها أنت أو طفلك عن العمل أو المدرسة أو الرعاية النهارية بسبب الربو في الشهر الماضي؟
  3. كم مرة ذهبت أنت أو طفلك إلى غرفة الطوارئ أو المستشفى منذ آخر زيارة؟
  4. ما الأمور التي يبدو أنها تسبب تفاقم الربو لديك أو لدى طفلك؟
- ينبغي أن تجهز أسئلتك الخاصة بشأن الربو أيضًا. إن الربو مرض خطير. وأنت تقوم بدور كبير في التعامل مع هذا المرض. لذا، يود طبيبك أن يساعدك.

- إذا أحضرت هذه العناصر، فقد تكون مفيدة لطبيبك:
- خطة عمل الربو، إذا كانت لديك خطة. وقد يتعين عليك تحديثها.
  - مفكرة مريض الربو أو سجل الأعراض والمحفزات للشهر الماضي.
  - أدوية الربو.
  - أجهزة الربو – مقياس ذروة التدفق والأنبوب المباع وأي أجهزة أخرى تستخدمها في رعاية مرض الربو.
  - العلاجات المنزلية أو الأدوية المتاحة دون وصفة طبية التي تستخدمها للمساعدة في علاج الربو.
- لتنزيل خطة عمل للربو أو مفكرة مريض الربو، يُرجى زيارة [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) واختيار "Asthma" (الربو).

## أدوية الربو

أدوية الربو التي تتلقاها يمكن أن تمنع أعراض الربو وتعالجها. الهدف هو السيطرة على مرض الربو على أفضل نحو ممكن باستخدام أقل قدر من الأدوية.

### ما الأدوية التي أتناولها لعلاج الربو؟

هناك نوعان رئيسيان من أدوية الربو. يحتاج كل شخص إلى دواء إنقاذي. ويستخدم العديد من الأشخاص أدوية السيطرة أيضًا.

#### 1. دواء السيطرة على المرض (دواء السيطرة طويلة الأمد)

ستتناول هذا الدواء للوقاية من الأعراض والنوبات. فهو يمنع التهاب المجاري الهوائية. استخدم دواءً للسيطرة على المرض كل يوم (أو حسب تعليمات طبيبك)، حتى عندما تشعر أنك على ما يرام.

بعض الأدوية الشائعة للسيطرة على المرض تتضمن:

• Flovent

• Qvar RediHaler®

لن يساعدك دواء السيطرة على المرض إذا كنت تعاني صعوبة التنفس. يجب أن تستخدم دواءك الإنقاذي بمجرد أن تبدأ أعراض الربو.

#### الستيرويدات المستنشقة نوع من أدوية السيطرة على المرض.

هل هي آمنة؟ عند استخدام الستيرويدات المستنشقة حسب الوصفة الطبية، فإنها تكون أكثر أمانًا من فقدان السيطرة على حالة الربو لديك.

حقائق بشأن الستيرويدات المستنشقة:

- ليست مثل الستيرويدات غير القانونية التي يستخدمها بعض الرياضيين.
- لا تسبب الإدمان.
- تساعد في السيطرة على الربو الذي قد يبطئ نمو الطفل.
- يمكن أن تسبب عدوى الخميرة في الفم. للوقاية من ذلك:
  - استخدم أنبوبًا مباعًا مع البخاخ إذا لزم الأمر.
  - احرص دائمًا على غسل فمك وبصق الماء بعد استخدام البخاخ.





بعض الأدوية الإنقاذية الشائعة تتضمن:

- ألبوتيرول
- ليفالبوتيرول

## 2. الدواء الإنقاذي

(دواء الإغاثة السريعة)

ستتناول هذا الدواء عندما تبدأ لديك أعراض الربو. فهو يساعد في إيقاف أعراض الربو قبل أن تتفاقم. يمكن أن يخبرك طبيبك أن تتناوله قبل ممارسة التمارين أو اللعب أيضًا.

**الأدوية الإنقاذية** فعالة للغاية في إيقاف أعراض الربو، لكنها لا تساعد في السيطرة على حالة الربو لديك. إذا كنت بحاجة إلى استخدام الدواء الإنقاذي بمعدل أكثر من المعتاد، أو إذا احتجت إلى استخدامه أكثر من يومين في الأسبوع، فقد يكون ذلك علامة على أنك بحاجة أيضًا إلى تناول أحد أدوية السيطرة على المرض. تحدث إلى طبيبك بشأن هذا.



## كيف أستخدم أدوية الربو المستنشقة؟

تتوفر العديد من أدوية الربو، سواءً الأدوية الإنقاذية وأدوية السيطرة على المرض، في شكل مخصص للاستنشاق. يصل الدواء المستنشق إلى المجاري الهوائية في رئتيك مباشرةً حيث تحتاج إليه.

يختلف كل جهاز للدواء المستنشق اختلافاً بسيطاً عن غيره. لذا، من المهم أن تعرف كيفية استخدام البخاخ الخاص بك على النحو الصحيح.

اقرأ التعليمات المرفقة معه. يمكنك أيضاً أن تطلب من طبيبك أو الصيدلي أن يوضح لك كيفية استخدامه. ثم جرّب بنفسك واسألها للتأكد من أنك تستخدمه على النحو الصحيح.

إذا احتجت إلى مساعدة إضافية في معرفة كيفية استخدام دوائك، يُرجى الاتصال بإدارة خدمات أعضاء Alliance والسؤال عن قسم إدارة الحالات.

إدارة خدمات أعضاء Alliance

من الاثنين إلى الجمعة، الساعة 8 صباحاً إلى 5 مساءً

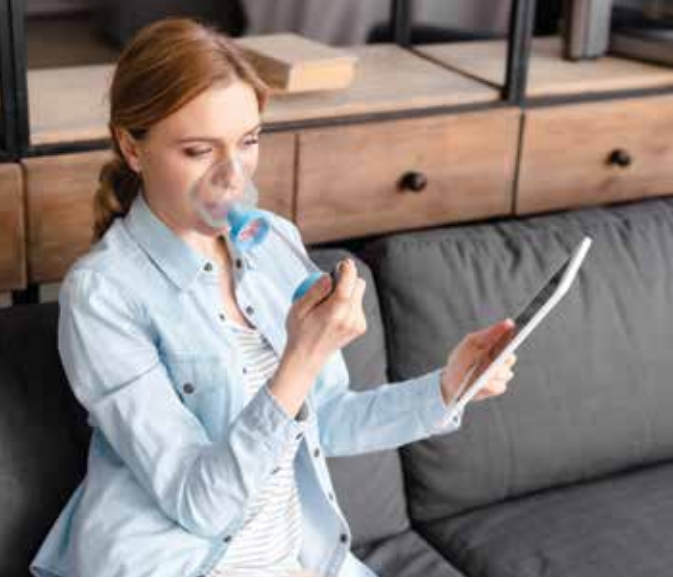
رقم الهاتف: 1.510.747.4567

رقم الهاتف المجاني: 1.877.932.2738

الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث

(TTY/CRS): 1.800.735.2929/711





## فيما يلي أربعة أجهزة ينبغي معرفتها:

**1** البخاخ محدد الجرعة (MDI) مع أنبوب مباعد أو من دونه (مثال: ألبوتيرول بمادة HFA)



مع أنبوب مباعد

البخاخ محدد الجرعة (metered dose inhaler, MDI) هو أسطوانة صغيرة تُطلق جرعة مقيسة من الدواء عبر فمك. ويساعد أنبوب مباعد في وصول الدواء إلى داخل رئتيك. ينبغي للأطفال الأصغر من 5 سنوات استخدام أنبوب مباعد. يمكن أيضًا أن تساعد الأنابيب المباعدة أي شخص أكبر سنًا في استنشاق الدواء من البخاخ. اسأل طبيبك عما إذا كنت بحاجة إلى أنبوب مباعد وما أفضل نوع بالنسبة لك.

إن استخدام بخاخ MDI مع أنبوب مباعد يمنع وصول الدواء إلى اللسان أو في آخر الحلق أو حتى على الوجه.

يستخدم الشخص في الصورة العلوية أنبوبًا مباعدًا. يمكنك أن ترى كيف يدخل الدواء بعمق إلى الرئتين، مقارنةً بالشخص في الصورة السفلية الذي لا يستخدم أنبوبًا مباعدًا.



من دون أنبوب مباعد



## كيفية استخدام بخاخ MDI مع أنبوب مباعد:

قبل تلقي الدواء، يُرجى اتباع التعليمات الخاصة بكيفية إعداد (الريذاذ أو المضخة) البخاخ الذي تستخدمه.

1. انزع غطاء البخاخ وتأكد من نظافة القطعة الفموية وفتحة الريذاذ.

2. رج البخاخ 10 مرات إلى 15 مرة. أدخل البخاخ في الأنبوب المباعد.

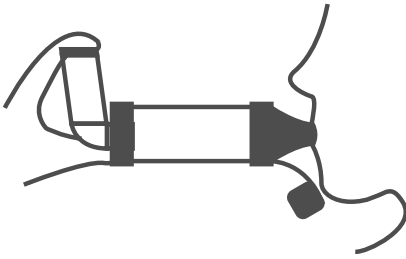
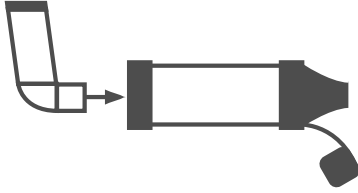
3. خذ نفسًا عميقًا وأخرجه بشكل كامل. ضع القطعة الفموية لحجيرة احتجاز الدواء بين أسنانك وفوق لسانك وأغلق شفطيك حولها.

4. رش بخة واحدة من البخاخ في الأنبوب المباعد.

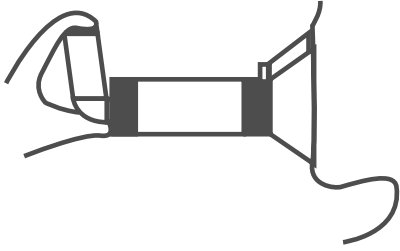
5. خذ نفسًا عميقًا ببطء. اكنم نفسك لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ. أخرج البخاخ من فمك وازفر ببطء.

6. انتظر دقيقة واحدة على الأقل قبل رش بخة ثانية، إذا لزم الأمر. كرر الخطوات من 3 إلى 5.

7. إذا كنت تستخدم أحد الستيرويدات المستنشقة، فاغسل فمك بالماء وابصقه.



شاهد مقطع فيديو يوضح كيفية استخدام بخاخ مع أنبوب مباعد عبر الرابط [www.cdc.gov/asthma/inhaler\\_video](http://www.cdc.gov/asthma/inhaler_video) (باللغة الإنجليزية والإسبانية).



استخدم أنبوبًا مباعداً مع قناع للأطفال الأصغر من 5 سنوات.  
اتبع الخطوات التالية:

1. اتبع الخطوتين 1 و2 أعلاه.
2. ضع القناع على أنف الطفل وفمه.
3. رش بخة واحدة من البخاخ في الأنبوب المباعد.
4. أبقِ القناع على وجه الطفل وراقبه وهو يتنفس شهيقاً وزفيراً 6 أو 7 مرات.
5. انتظر دقيقة واحدة على الأقل قبل رش بخة ثانية، إذا لزم الأمر. كرر الخطوات من 2 إلى 4.

ينبغي عدم مشاركة الأنابيب المباعدة وينبغي تنظيفها باستمرار. لتنظيف  
الأنبوب المباعد:

اتبع التعليمات الخاصة بالبخاخ الذي تستخدمه وتحدث إلى طبيبك أو الصيدلي بشأن  
كيفية تنظيف البخاخ والأنبوب المباعد.

تذكر:

1. لا تغسل بخاخ MDI.
2. لا تنظف الجزء الداخلي للأنبوب المباعد بالفرشاة ولا تمسحه.

## 2 بخاخ المسحوق الجاف (DPI)



(مثل: Flovent Diskus أو Inhub™ Wixela™)

يُطلق بخاخ المسحوق الجاف (DPI, dry powder inhaler) كمية محددة مسبقًا من الدواء في صورة مسحوق. لا تُستخدم بخاخات DPI مع الأنابيب المبادعة.

نصائح: اشطف فمك بالماء بعد الاستخدام. يمكن استخدام بخاخات DPI لمدة 30 يومًا بعد فتح الكيس المعدني الرقيق. لا تفك مكونات هذا البخاخ لأي سبب من الأسباب.

## 3 بخاخ الرذاذ الرقيق (SMI)

(مثل: Spiriva® Respimat®)



بخاخ الرذاذ الرقيق (SMI, soft mist inhaler) هو جهاز مملوء بسائل يرش كل جرعة في صورة رذاذ خفيف. وعندما تستنشق الرذاذ، يذهب الدواء إلى رئتيك. لا يحتاج هذا البخاخ إلى أنبوب مبادع، ولكن يمكن استخدام الأنبوب إذا لزم الأمر.

نصائح: اكنم نفسك لمدة 10 ثوانٍ بعد الاستنشاق. يمكن استخدام Respimat لمدة 90 يومًا بعد تركيبه. لا داعي لرج البخاخ قبل الاستخدام.

## 4 جهاز استنشاق البخار

(مثل: Duoneb® أو محلول كبريتات ألبوتيرول)



جهاز استنشاق البخار يوفر الدواء في صورة رذاذ رقيق وثابت من خلال قطعة فموية أو قناع. هذه الأجهزة مفيدة للأطفال الصغار وبعض البالغين الذين يواجهون صعوبة في استخدام البخاخ.

نصائح: تأكد من إحكام تثبيت القطعة الفموية أو القناع حول الفم. فهذا يسمح بوصول الدواء إلى رئتيك ويساعدك في التنفس على نحو أفضل.

## محفزات الربو

المحفزات هي الأمور التي تسبب الأعراض أو تحدث نوبات الربو. تختلف المحفزات من شخص إلى آخر ويمكن أن تتغير بمرور الوقت. ما هي محفزات حالتك؟

تذكر أن تتجنب محفزات حالتك. سيساعدك هذا في السيطرة على الربو!

### كيفية تجنب المحفزات الشائعة

#### منتجات التنظيف والدهانات

- تجنب البقاء بالقرب من منتجات التنظيف أو الدهانات ذات الرائحة القوية.

#### المنتجات العطرية

- تجنب استخدام المنتجات العطرية مثل العطور ومزيلات العرق والمرطبات ورذاذ الشعر والبخور ومعطرات الجو.

#### دخان التبغ

- لا تدخن - احصل على المساعدة للإقلاع عن التدخين.
- ابتعد عن المدخنين.
- اطلب من الآخرين ألا يدخنوا في منزلك أو سيارتك.
- دع الهواء النقي يدخل منزلك.

### المحفزات الشائعة

#### المهيجات

- منتجات التنظيف والدهانات
- المنتجات العطرية
- الدخان (مثل التبغ، حرائق الغابات، الشوايات)



## المحفزات الشائعة

## حالات العدوى

- نزلات البرد
- الإنفلونزا
- التهاب الحلق



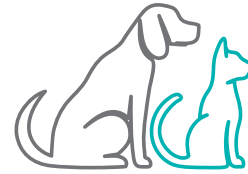
## كيفية تجنب المحفزات الشائعة

## حالات العدوى

- احصل على تطعيم الإنفلونزا.
- حافظ على صحة جسمك بما يكفي من التمارين والنوم وتناول الطعام الصحي.
- تجنب مخالطة الأشخاص المصابين بنزلات البرد والإنفلونزا.
- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون.

## مثيرات الحساسية

- الحيوانات
- الغبار
- الطعام



## الحيوانات

- ضع في اعتبارك عدم تربية حيوانات أليفة ذات فراء أو ريش.
- أبقِ الحيوانات الأليفة خارج غرفة نومك.
- اغسل يديك بعد ملاعبة الحيوانات.

## الغبار

- رتب الأغراض لتقليل الفوضى حول الفراش. اغسل أغطية الفراش والدمى المحشوة بالماء الساخن كل أسبوعين.
- غطِ المراتب والوسائد بأغطية عازلة للغبار ومزودة بسحاب.
- نظف المكان بالمكنسة الكهربائية أو المسح بدلاً من الكنس.

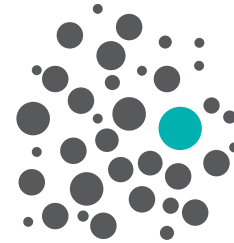
## الطعام

- ناقش طبيبك أو الممرضة بشأن حساسيات الطعام.

## المحفزات الشائعة

### مثيرات الحساسية

- العفن
- الآفات
- حبوب اللقاح



## كيفية تجنب المحفزات الشائعة

### العفن

- دع الهواء النقي يدخل منزلك.
- استخدم مروحة الحمام ومروحة الموقد في المطبخ.
- أصلح تسريبات أنابيب السباكة أو السقف أو مصادر الماء الأخرى.

### الآفات

- لا تترك الطعام أو القمامة مكشوفة.
- نظف الحشرات الميتة بالمكنسة الكهربائية.
- احرص على سد الفتحات في الجدران أو الأرضيات.
- استخدم الطعم أو المصائد؛ ولا تستخدم الرذاذات وأجهزة الضباب.

### حبوب اللقاح

- ابق في أماكن مغلقة خلال موسم حبوب اللقاح وأبق النوافذ مغلقة.

<h2>كيفية تجنب المحفزات الشائعة</h2>	<h2>المحفزات الشائعة</h2>
<p><b>تلوث الهواء:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• في الأيام ذات مستوى التلوث العالي حسب برنامج "Spare the Air"، حاول البقاء في الأماكن المغلقة وإغلاق النوافذ. استخدم جهاز تنقية الهواء (منقي الهواء) أو مرشح الهواء إذا كان لديك أحد هذه الأجهزة. لمعرفة التنبيهات، يُرجى زيارة <a href="http://www.sparetheair.org">www.sparetheair.org</a>.</li> </ul> <p><b>تغيرات الطقس:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتدِ ملابس تناسب الطقس.</li> <li>• عندما يكون الجو باردًا، تنفس من أنفك واحرص على تغطيته بوشاح.</li> </ul>	<p><b>العوامل البيئية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تلوث الهواء</li> <li>• تغيرات الطقس</li> </ul> 
<p><b>الربو الناجم عن ممارسة الرياضة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدم دواء الربو (ألبوتيرول) حسب تعليمات طبيبك.</li> </ul>	<p><b>ممارسة الرياضة</b></p> 
<p><b>المشاعر:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تنفس ببطء للحفاظ على هدوئك.</li> <li>• أرخِ عضلات كتفك ورقبتك.</li> </ul>	<p><b>المشاعر</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الغضب</li> <li>• الخوف</li> <li>• الضحك</li> <li>• التوتر</li> </ul> 



## تنظيف المنزل والربو

إن الحفاظ على نظافة منزلك وخلوه من الغبار يشكل جزءًا مهمًا من إدارة مرض الربو. هناك العديد من منتجات التنظيف التي يمكن أن تسبب الربو أو تحفز نوبات الربو؛ خاصةً المنتجات التي تحتوي على المبيضات والأمونيا والخل. فيما يلي بعض الطرق البسيطة منخفضة التكلفة لتنظيف منزلك دون التسبب في مشكلات للأشخاص المصابين بالربو.

### السجاجيد والبسط والأرضيات

- نظف السجاجيد والبسط والأرضيات بالمكنسة الكهربائية مرة واحدة في الأسبوع على الأقل للحد من الغبار وعت الغبار.
- نظف ببطء بالمكنسة الكهربائية.
- استخدم مكنسة كهربائية مزودة بمرشح الجسيمات الهوائية عالي الكفاءة (High efficiency particulate air, HEPA) الذي يلتقط جسيمات الغبار الأصغر حجمًا.
- تنظيف الأسطح الصلبة (محلول متعدد الأغراض)
- استخدام الماء العادي وقطعة قماش من الألياف الدقيقة سينظف معظم الأسطح ويقتل 99% من الجراثيم.

- استخدم نوعًا لطيفًا عديم الرائحة من صابون الأطباق السائل أو الصابون القشطي لتفتيت الدهون والأوساخ. استخدم صابونًا لا يحتوي على مكونات مضادة للبكتيريا.
- للتنظيف بالكشط، أضف ملعقة كبيرة واحدة من صودا الخبز للماء العادي أو الماء بالصابون.
- أضف عصير الليمون إلى الماء العادي أو الماء بالصابون للحصول على رائحة منعشة وتفتيت الدهون.

### تنظيف الغبار

- استخدم قطعة قماش جافة من الألياف الدقيقة أو استخدم قطعة قماش ناعمة نظيفة ومبللة قليلًا.



## للروائح الكريهة

- انثر صودا الخبز في قاع حاويات القمامة.
- ضع وعاءً أو علبة مفتوحة من صودا الخبز في الثلاجة. واستبدله كل شهرين إلى 3 أشهر.
- اثقب فتحات صغيرة في سطح برطمان أو حاوية بلاستيكية. املا الحاوية إلى نصفها بصودا الخبز ثم أغلقها. ضعها بالقرب من حاويات القمامة أو صناديق فضلات القطط أو الأماكن الأخرى ذات الروائح الكريهة.

## الأفران

- افرك البقع باستخدام صودا الخبز أو مسحوق تنظيف لا يحتوي على مبيض.
- اصنع معجوناً باستخدام 1/4 كوب من صودا الخبز وملعقتي ملح كبيرتين وقليل من الماء الساخن. ضع المعجون على السطح. واتركه 5 دقائق. واكشطه جيداً. نظفه بالماء وقطعة قماش من الألياف الدقيقة لإزالته.

## الأحواض وأحواض الاستحمام والبلاط

- أضف ملعقتين أو 3 ملاعق كبيرة من الصابون السائل إلى الماء ونظف الأسطح بفرشاة تنظيف خشنة.
- استخدم صودا الخبز أو مسحوق تنظيف لا يحتوي على مبيض.
- لتنظيف كميات العفن الصغيرة، اخلط الصابون السائل وصودا الخبز ومقدارين ملء الغطاء من بيروكسيد الهيدروجين (محلول بتركيز 3%). ضعه على السطح واتركه قليلاً. وامسحه لتنظيف العفن.

## وعاء المراض

- اسكب كمية صغيرة من الصابون السائل أو 1/4 كوب من صودا الخبز في وعاء المراض، ثم نظفه بالفرشاة.
- امسح مقعد المراض والحافة باستخدام بيروكسيد الهيدروجين (محلول بتركيز 3%). يعمل بيروكسيد الهيدروجين كمادة معقمة.

## النوافذ والزجاج والمرايا

- في الأماكن المغلقة، استخدم الماء العادي وقطعة قماش من الألياف الدقيقة.
- في الأماكن المفتوحة، أضف الصابون السائل العادي للتخلص من السخام والأوساخ.



## دخان التبغ

احم نفسك وأحبائك.

إن دخان السجائر يضر صحة المدخن والأشخاص من حوله. حتى بعد إطفاء السيجارة، يظل الدخان على الشعر والملابس والألعاب وأسطح الأماكن الداخلية. حافظ على سلامتك وسلامة أسرتك من دخان التبغ.

**الدخان الثانوي** هو الدخان الذي تتنفسه عندما يدخن شخص آخر. وقد يكون هذا الدخان من طرف السيجارة المشتعل أو من زفير المدخن. إذا شممت من قبل دخاناً على ملابس شخص مدخن أو في غرفة لا يدخن فيها أحد، فأنت تعرف ماذا يعني **الدخان من الدرجة الثالثة**. هذه هي البقايا السامة التي تظل فترة طويلة بعد تدخين السيجارة.



## ما ضرر دخان التبغ؟

- يحتوي دخان التبغ على 250 مادة كيميائية سامة على الأقل. وأكثر من 50 مادة منها يمكن أن تسبب السرطان. يحتوي الدخان على مواد كيميائية موجودة في سم الفئران وسائل الولاعات والبطاريات. وبعض المواد الكيميائية في الدخان من الدرجة الثالثة لم تعد كما كانت لأن الدخان يتغير بمرور الوقت. يمكن حتى أن تصبح أكثر سميّة.
- يضر دخان التبغ كل عضو من أعضاء الجسم تقريبًا. الأشخاص المدخنون أو الذين يستنشقون الدخان هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب والربو وغيرها من المشكلات الصحية.
- يضر دخان التبغ بالأطفال الرضع والأطفال الصغار والحوامل وكذلك حيواناتك الأليفة. الدخان يضر الرضع والأطفال الصغار أكثر من البالغين لأن أجسامهم صغيرة وما زالت تنمو. ويضر بتطور الطفل أيضًا قبل الولادة. يستنشق الرضع والأطفال الصغار والحيوانات الأليفة قدرًا أكبر من الدخان من الدرجة الثالثة عند الحبو على الأرضيات والأثاث أو اللعب بالألعاب.

## حافظ على صحة أسرتك وسلامتهم.

- إذا كنت مدخنًا، فأقلع عن التدخين. تحدث إلى طبيبك بشأن إعداد خطة والأدوية التي يمكن أن تساعدك في الإقلاع.
- إذا كنت لا تستطيع الإقلاع عن التدخين حاليًا، فهناك طرق لإبعاد الدخان عن الآخرين:
  - تجنب التدخين في منزلك أو سيارتك أو الأماكن التي تقضي فيها أسرتك وقتًا طويلًا.
  - ارتدي سترة تستخدمها أنت فقط عندما تدخن لإبعاد الدخان عن ملابسك. اتركها بالخارج واغسل يديك ووجهك عندما تنتهي من التدخين.
- اجعل منزلك وسيارتك خاليين من الدخان. لا تسمح لأي شخص بالتدخين في منزلك أو بالقرب منه.
- إذا كان أفراد أسرتك يدخنون، فرتب معهم للعثور على أماكن مفتوحة وأوقات محددة للتدخين. واطلب منهم التفكير في الإقلاع عن التدخين.
- تأكد أن مسؤولي مراكز الرعاية النهارية لأطفالك ومدارسهم وجلسات الأطفال من غير المدخنين، وأن هذه الأماكن خالية من التبغ.
- كن قدوة حسنة بعدم التدخين. علم أطفالك أن يتجنبوا الدخان الثانوي.
- إذا كانت رائحة منزلك مثل دخان التبغ، فقد تحتاج إلى استبدال أغطية الفراش أو الأثاث أو الأسطح الأخرى لتقليل الدخان من الدرجة الثالثة.



## المساعدة في الإقلاع عن التدخين:

هل تبحث عن المساعدة للإقلاع عن التدخين؟ برنامج Kick It California (خط المساعدة لبرنامج مدخني كاليفورنيا للإقلاع عن التدخين مسبقًا) يمكن أن يساعدك في الإقلاع. اتصل بهم على رقم الهاتف المجاني **1.800.300.8086** (يتم توفير مترجم فوري) أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [www.kickitca.org](http://www.kickitca.org).

يمكنك أيضًا العثور على أدوات ونصائح للإقلاع عن التدخين في الموقع الإلكتروني [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) (باللغة الإنجليزية والإسبانية).

لست مضطرًا للقيام بذلك بمفردك!

لمعرفة المزيد حول كيفية الإقلاع عن التدخين، يُرجى الاتصال ببرامج Alliance Health على رقم **1.510.747.4577** أو زيارة [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) واختيار "Quit Smoking" (الإقلاع عن التدخين).



رعاية  
مرض الربو  
كتابة الملاحظات

يُرجى استخدام هذا القسم لتدوين الملاحظات بشأن  
تقدمك وأي أسئلة تود طرحها على طبيبك.

سينسى الناس ما قلته. وسينسى  
الناس ما فعلته. لكنهم لن ينسوا أبدًا

“ ما جعلتهم يشعرون به. ”

Maya Angelou –











“أفضل طريقة للتنبؤ بالمستقبل أن تصنعه بيدك.”

Abraham Lincoln –





















