

BREATHE DEEP.
LIVE BETTER.



تغلب على الربو
واستعد حياتك.

اتخذ الخطوات التالية في التعامل مع الربو:

- تعرف على المزيد حول الربو ومحفزاته وأعراضه وخيارات العلاج على الموقع:
www.cdc.gov/asthma/faqs.htm

- تحدث إلى طبيبك عن أعراض مرض الربو والأدوية التي قد تساعدك

- للمزيد من المعلومات وللحصول على نسخة قابلة للطباعة من هذا الكتيب، تفضل بزيارة برنامج الربو التابع لوزارة الصحة بولاية Vermont (Vermont Department of Health's Asthma Program) على الإنترنت:
www.healthvermont.gov/prevent/asthma

التعامل مع
محفزات
الربو.

يمكن للتغيرات الصغيرة في المنزل
أن تحدث فرقاً كبيراً في التنفس لدى
أفراد أسرتك.



تاريخ المراجعة يونيو 2016

الربو هو مرض خطير. لكن لا يجب أن يتحكم في حياتك. تتمثل الخطوة الأولى في التعامل مع الربو في فهم الأعراض التي تعاني منها وما الذي يحفزها.

تشمل العلامات الشائعة لمرض
الربو ما يلي:

السعال خاصة السعال الذي
يزداد سوءاً في الليل أو في
الصباح الباكر



صوت صغير عند التنفس
هذا الصغير يسمى أزيز



**الشعور بالضييق في
صدرك** كأن شخصاً يضغط عليك أو
يجلس عليك



صعوبة في التنفس الشعور
بعدم القدرة على التنفس، أو عدم
القدرة على الزفير، أو التنفس
بشكل أقل عمقاً أو أسرع من
المعتاد



يمكن أن تختلف الأعراض من شخص لآخر، وفي
أوقات مختلفة من اليوم أو السنة. حتى لو كانت
الأعراض التي تعاني منها خفيفة في العادة أو لا
تحدث طوال الوقت، فإنها قد تمنعك من القيام
بالأشياء التي ترغب في القيام بها، وقد تظهر فجأة
وتزداد سوءاً بسرعة. لذا من المهم أن تأخذ الربو
على محمل الجد دائماً.

ما الذي يحفز مرض الربو لديك؟

كيف ستتعامل معها؟

للتعرف على المحفزات، راقب الأشياء التي تبدو أنها تزيد من سوء الأعراض.

بمجرد معرفة المحفزات، حدد الخطوات التي ستأخذها لتجنبها.

تفضل زيارة 802quits.org للحصول على المساعدة في الإقلاع عن التدخين	☐	دخان التبغ، الناتج عن التدخين أو التواجد بجوار الأشخاص الآخرين المدخنين	☐
احرص على جعل منزلك وسيارتك مناطق يُمنع فيها التدخين	☐		
استخدم مروحة أو افتح نافذة عند الاستحمام	☐	العفن ، الذي يمكن أن ينمو في المنازل التي تحتوي على رطوبة عالية	☐
ركب مزيل الرطوبة	☐		
أصلح تسربات المياه أو اطلب من المالك إصلاحها	☐		
نظف أي انسكابات أو تسربات فوراً	☐		
أبعد الحيوانات الأليفة عن غرف النوم وعن الأثاث	☐	الحيوانات الأليفة — بعض الأشخاص لديهم حساسية من وبر أو بول أو لعاب الكلاب أو القطط أو الحيوانات الأليفة الأخرى	☐
خصص للكلب حماماً أسبوعياً	☐		
نظف مكانك بالمكنسة الكهربائية مرة أو مرتين في الأسبوع	☐		
استخدم مروحة أو افتح نافذة عند الطهي	☐	الأجهزة التي تعمل بالغاز، مثل المواقد والغسالات والمجففات	☐
تأكد من أن الأجهزة التي تعمل بالغاز مزودة بفتحات تهوية إلى خارج المنزل أو الشقة	☐		
ضع الطعام بعيداً بسرعة	☐	الآفات والمبيدات الحشرية — بعض الناس لديهم حساسية	☐
احرص على تغطية القمامة وإخراجها بانتظام	☐	من فضلات الفئران أو الجرذان أو الصراصير أو المبيدات الحشرية المستخدمة لقتلهم	☐
نظف الفتات والانسكابات فوراً	☐		
ضع مصائد غير كيميائية للصراصير والفئران	☐		
ابق في الداخل واستخدم مكيف الهواء عندما تكون نسبة حبوب اللقاح أو الرطوبة عالية	☐	مسببات الحساسية الشائعة، مثل حبوب اللقاح من الأشجار والعشب والأعشاب الضارة وكذلك الطعام	☐
تجنب ملامسة الأطعمة التي لديك حساسية منها	☐		
احصل على لقاح الإنفلونزا كل خريف	☐	نزلات البرد والإنفلونزا — غالباً ما يتفاقم الربو عندما تكون مريضاً	☐
اغسل يديك كثيراً بالصابون	☐		
نظف مكانك بالمكنسة الكهربائية مرة أو مرتين في الأسبوع	☐	عث الغبار، حشرات صغيرة لا يمكنك رؤيتها التي يمكن أن تعيش في القماش والسجاد والفراش	☐
تخلص من الفوضى في غرف النوم	☐		
اغسل الفراش بالماء الساخن أسبوعياً	☐		
استخدم "أغطية الغبار" على الوسائد والمراتب	☐		
استبدل منتجات التنظيف والعناية الشخصية (مثل الشامبو) بمنتجات خالية من العطور	☐	الروائح والأبخرة القوية، مثل دخان الخشب أو الطلاء أو منتجات التنظيف القوية أو العطور	☐
تجنب العطور والبخاخات المعطرة	☐		
اتبع ممارسات الحرق النظيف لمواقد الحطب وابحث عن برامج تغيير المواقد إذا لم يكن موقدك معتمداً من وكالة حماية البيئة (EPA)	☐		

التعامل مع محفزات الربو

"محفز" الربو عبارة عن شيء مثل الحساسية أو مادة كيميائية تهيج مجرى الهواء وتؤدي إلى ظهور الأعراض. تختلف المحفزات من شخص لآخر، ولكن هناك بعض المحفزات المشتركة. وهناك تغييرات صغيرة يمكنك إجراؤها لتجنبها — وإحداث فرق كبير في التنفس لدى أسرتك.