



راجعت قسم الطوارئ بسبب نوبة ربو. تلقيت العلاج وتحسنت تنفّسك بما يكفي للعودة إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة كيف تعتني بالربو، وماذا تفعل إذا ساءت حالتك مرة أخرى.

ما هو؟

الربو مرض مزمن يصيب الشَّعْب الهوائية، وهي الأنابيب التي تنقل الهواء إلى الرئتين ومنهما. أثناء النوبة تنتفخ هذه الأنابيب وتضيق، فيصعب التنفّس، وقد تشعر بسعال أو صفير أو ضيق في الصدر. من محفّزات النوبة: الزكام والدخان والغبار وحبوب اللقاح والهواء البارد والرياضة وبعض الأدوية. ومع العلاج المناسب يستطيع معظم المرضى السيطرة على الربو جيداً.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- استخدم البخاخ الوقائي كل يوم كما وُصف لك، حتى عندما تشعر بأنك بخير، فهو يخفّف التهاب الشَّعْب الهوائية.
- احمل بخاخ الإسعاف (الأزرق غالباً) معك دائماً، واستخدمه عند الصفير أو السعال أو ضيق الصدر.
- استخدم الأداة الموسّعة (السبيسر) مع البخاخ إن كانت لديك، فهي تساعد على وصول الدواء إلى الرئتين.
- إذا احتجت إلى بخاخ الإسعاف أكثر من المعتاد، فهذا يعني أن الربو يسوء. اتّبع خطتك وراجع الطبيب قريباً.
- ابتعد عن الدخان بأنواعه، بما فيها السجائر والشيشة والسجائر الإلكترونية، واطلب من الآخرين عدم التدخين قربك.
- تجنّب المحفّزات التي تعرفها قدر الإمكان، مثل الغبار والروائح القوية والحيوانات الأليفة.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال يومين بعد هذه النوبة.
- اطلب من طبيبك خطة مكتوبة للتعامل مع الربو إن لم تكن لديك، ومراجعة علاجك.

الأدوية

- إذا أعطيت أقراص الكورتيزون، أكمل الكورس كاملاً كما أخبرك الطبيب، حتى لو شعرت بالتحسّن.
- استخدم جميع البخاخات حسب تعليمات طبيبك، واطلب من الصيدلي أن يتأكّد من طريقة استخدامك لها.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- بخاخ الإسعاف لا يساعدك، أو تحتاج إليه مرة أخرى خلال 4 ساعات
- ضيق نفس يمنعك من إكمال جملة أو من الأكل أو النوم
- ازرقاق الشفتين أو الوجه أو تحوّل لونهما إلى الرمادي
- الشعور بالنعاس أو التشوّش أو الإنهاك من التنفّس
- انسحاب الجلد بين الأضلاع أو عند الرقبة مع كل نفّس
- تنفّسك يسوء بسرعة رغم استخدام بخاخ الإسعاف

