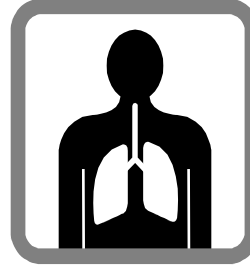


خدمات الطوارئ Emergency Services

الرَّبو (عند الكبار) Asthma (Adult)

ما هو الرَّبو؟

يُحدِث الرَّبو (و يُسمَّى بالإنجليزية: آزما) عندما تصبح الشُّعب الهوائية (أو أنابيب التنفس) في رئتيك متورّمة و مُتهبّة. وهذا يجعل التنفس صعباً.



لا أحد يعرف ما الذي يسبب الرَّبو. يمكن أن تصاب بالرَّبو بسبب:

- الحساسية (مثل الغبار والعفن وحبوب اللقاح، أو وِبر الحيوانات)
- مادة مُهيجّة (مثل الدخان و الهواء الملوّث والأبخرة القويّة أو العطور)
- رد فعلٍ بعد تناول دواء ما
- ممارسة نشاطات بدنيّة مكثّفة
- نزلة برد أو التهاب الصدر
- العواطف و المشاعر (مثل الغضب أو القلق)
- التغيرات في درجة حرارة الهواء

بمجرّد أن تصاب بالرَّبو، فسَيُلازمك الرَّبو دائماً. سيساعدك طبيب الأسرة على تعلم كيفية التعايش مع الرَّبو، والسيطرة عليه، و الحد من نوباته.

متى تحصل على المساعدة

من الأفضل الحصول على المساعدة في وقت مُبكر. لا تنتظر إلى أن تصبح نوبة الرَّبو عندك حادة جداً.

اتصل بطبيبك في حالة ما:

- إذا شعرت بقصر في التنفس عند قيامك بنشاط ما.
- إذا أصبحت تصدر صفيراً أو أزيزاً عندما تستريح.
- إذا كنت تجد صعوبة في المشي أو التحدث بسبب تنفسك.
- إذا لم يتحسن تنفسك في غضون 15 دقيقة من استخدامك لمُنشأقك (دواء أو جهاز الاستنشاق).
- إذا احتجت إلى استخدام مُنشأق علاج الربو كل ساعتين أو 3 ساعات.
- إذا كنت تشعر بالإغماء.
- إذا كنت متعباً من جرّاء عمل التنفّس الشاق.
- إذا كنت لا تنام جيداً بسبب تنفّسك.

اتصل برقم 9-1-1 على الفور في حالة ما:

- إذا وجدت فجأة أنّ لديك:
 - ضيقاً في التنفس
 - أزيزاً حاداً
 - سعالاً شديداً
 - ضيق الصدر
- إذا لم تتحسن حالتك بعد استخدام مُنشأق علاج الرَّبو.
- إذا كنت لا تستطيع التحدث لأنك لا تستطيع الحصول على أنفاسك.
- إذا صارت شفّتيك أو أصابعك زرقاء اللون.

كيف تَعْتَنِي بِنَفْسِكَ فِي الْبَيْتِ

عندما تصل إلى البيت:

- استرح
- تناول أدويةك وفقاً للتوجيهات.
- أطلب من شخص ما البقاء معك أو الإطمئنان عليك اليوم.
- حدّد موعداً لرؤية طبيب أسرتك في غضون 24 إلى 48 ساعة.
- قم بحماية نفسك من الأشياء التي يمكن أن تؤدي إلى نوبة رَّبُو.

لمعرفة المزيد، يُسْتَحْسَنُ أَنْ تَسْأَلَ:

- طبيب أسرتك
- صيدليكَ الخاص
- HealthLinkBC - إتصل برقم 8-1-1 (للصّم وضعاف السّمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca

نصائح للتعيش مع الرَّبوِّ

- كلما رأيت مهنياً صحياً جديداً، تأكد من إخباره بشأن رَّبُوكَ.
- عليك أن تضع بطاقة أو علامةً طبيّةً مميزة (تنبّيه طبيّ) ليعرف الآخرين أنك مصاب بالرَّبُو.
- عليك بتنظيم 'خطة عمل لعلاج الرَّبوِّ' مع طبيبك. و هي خطة بشأن الإجراءات التي يجب عليك و على الآخرين من حولك اتخاذها في حالة اصابتك بنوبة حادّة. قم بتدوينها ووضع نسخ منها في البيت والمدرسة أو في العمل.

تمّ التّعديل بإذن من " الرَّبوُّ - الذهاب إلى البيت" (ماي 2009) من طرف "بروفيدانس للرعاية الصحيّة" (Providence Health Care).