

الربو

Asthma

Asthma is a disease that causes the airways that lead into your lungs to become narrow and produce mucus. When this happens, it may become hard to breathe.

Some people have a hard time breathing only at certain times. This may be during allergy season, when they get a cold, or when they exercise. Others have breathing problems a lot of the time.

When asthma symptoms suddenly get worse (or flare up), the airways tighten and become narrower. This makes it hard to breathe, and you may wheeze or cough. These flare-ups are also called asthma attacks.

Treatment can help you feel and breathe better and help keep your lungs healthy.

الربو (الأزمات الصدرية) هو مرض يؤدي إلى تضيق المسالك الهوائية التي تؤدي إلى رنثيك وتنتج المخاط. وعندما يحدث هذا، قد يصعب التنفس.

يعاني بعض الأشخاص من صعوبة في التنفس فقط في أوقات معينة. وقد يكون ذلك خلال موسم الحساسية، أو عندما يصابون بنزلة برد، أو عند ممارسة الرياضة. حيث يعاني البعض الآخر من مشاكل في التنفس في كثير من الأحيان.

عندما تسوء أعراض الربو فجأة (أو تشتد)، تضيق المسالك الهوائية وتصبح خانقة. وهذا يجعل التنفس صعبًا، وقد تصدر صوت صفير أو تسعل بشدة. وتسمى هذه النوبات أيضًا بنوبات الربو.

يمكن أن يساعدك العلاج على الشعور بالتحسن والتنفس بشكل أفضل من أجل الحفاظ على صحة رنثيك.

Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing, making a loud or soft whistling noise when you breath, or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a faster than normal heartbeat
- Having head congestion
- Having an itchy, scratchy, or sore throat
- Being tired or getting tired quickly during exercise
- If your doctor ordered a peak flow meter and your meter shows a drop in peak flow meter readings

العلامات

- أن يبدو التنفس أسرع من المعتاد أو صعوبة التنفس
- الصفير، إصدار صوت صفير عالي أو ناعم عند التنفس، أو التنفس بصوت مزعج
- السعال الذي قد يزداد سوءًا في الليل أو في الصباح الباكر
- الشعور بضيق في الصدر
- أن تصبح ضربات قلب أسرع من الطبيعي
- الإصابة باحتقان في الرأس
- المعاناة من حكة جلدية أو حشرجة أو التهاب في الحلق
- الشعور بالتعب أو الإرهاق بسرعة أثناء التمارين الرياضية
- إذا طلب طبيبك مقياس ذروة الجريان وأظهر المقياس انخفاضًا في قراءات قياسات ذروة الجريان

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

Symptoms may start soon after you are around things (triggers) that cause your asthma attacks. This is an early phase response. Or they may start several hours after exposure (late phase response). A late phase response can make it harder to figure out what triggers your symptoms.

Symptoms can be mild or severe. You may have symptoms daily or now and then. Or you may have something in between.

Some people have symptoms that get worse at night, such as a cough and shortness of breath.

Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
 - Open airways
 - Decrease your body's response to allergens
 - Decrease the swelling of your airways
 - Decrease congestion
- Finding out what causes your symptoms.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1 to 2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth, and clear soups.

قد يكون لديك المزيد من علامات الربو في حال:

- إذا كنت تعاني من الحساسية
- إصابة أحد أفراد أسرتك بالربو
- إذا كان لديك حساسية لتلوث الهواء
- إذا تعرضت للدخان
- إذا كنت تشعر بالإجهاد

قد تبدأ الأعراض بعد فترة وجيزة من وجودك بالقرب من أشياء (محفزات) تسبب لك نوبات الربو. حيث إنها مرحلة الاستجابة المبكرة. أو قد تبدأ بعد عدة ساعات من التعرض (مرحلة الاستجابة المتأخرة). ويمكن أن تجعل مرحلة الاستجابة المتأخرة من الصعب معرفة ما الذي يسبب الأعراض لديك.

يمكن أن تكون الأعراض خفيفة أو شديدة. وقد يكون لديك أعراض يومية أو بين الحين والآخر. أو قد يكون لديك أعراض متباعدة.

يعاني بعض الأشخاص من أعراض تزداد سوءًا في الليل، مثل السعال وضيق التنفس.

الاعتناء بصحتك

من طرق الاعتناء بالصحة:

- تناول الأدوية المختلفة من أجل:
 - ◀ فتح المجاري الهوائية
 - ◀ التخفيف من استجابة جسمك لمسببات الحساسية
 - ◀ تخفيف تورم الشعب الهوائية
 - ◀ تخفيف الاحتقان
- معرفة أسباب الأعراض لديك.
- فحوصات الحساسية.
- استخدام مقياس ذروة الجريان لفحص نوبات الربو والوقاية منها.
- شرب كوب كبير من السوائل كل ساعة إلى ساعتين. فهذا يساعد على إبقاء المخاط رقيقًا. حيث إن المخاط الرقيق يسهل عليك السعال ويقال من التورم في رئتيك. والسوائل الصافية هي الأفضل لك، مثل الماء وعصير الفاكهة والشاي والمرق والحساء الصافي.

- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

- تجنب منتجات الألبان عندما يكون لديك صفير عند التنفس لأنها قد تزيد من كثافة المخاط.

To Prevent Asthma Attacks

There's no certain way to prevent asthma. But you can reduce your risk of asthma attacks by avoiding things that cause them, called triggers.

The goal is to reduce how many attacks you have, how long they last, and how bad they get.

Start by avoiding your asthma triggers. For example:

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your symptoms go away.
- Don't smoke and avoid being around others when they smoke.
- Stay away from foods, medicines, or things that cause you to have signs of asthma.
- Stay inside when air pollution, pollen, or dust levels are high.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

Also, be sure to:

- Ask your doctor about getting the flu and pneumococcal vaccines. Illnesses like colds, flu, or pneumonia can make symptoms worse.
- Avoid taking aspirin, ibuprofen, or similar medicines if they make symptoms worse.

للوقاية من حدوث نوبات الربو

لا توجد طريقة معينة للوقاية من الربو. ولكن يمكنك تقليل خطر الإصابة بنوبات الربو عن طريق تجنب التعرض للأشياء التي تسببها، والتي تسمى المحفزات.

الهدف هو تقليل عدد الهجمات التي تتعرض لها، ومدة استمرارها، ومدى سوء حدوثها.

ابدأ بتجنب مسببات الربو لديك. على سبيل المثال:

- احتفظ بأدوية الربو معك في جميع الأوقات. تناول أدويةك في موعدها حتى لو اختفت الأعراض.
- لا تدخن وتجنب التواجد حول الآخرين عندما يدخنون.
- ابتعد عن الأطعمة أو الأدوية أو الأشياء التي تسبب لك علامات الربو.
- ابق في الداخل عندما تكون مستويات تلوث الهواء أو حبوب اللقاح أو الغبار مرتفعة.
- تجنب مخالطة الأشخاص المصابين بالزكام أو الأنفلونزا.
- احصل على قسط من الراحة واشرب الكثير من السوائل عند أول بادرة من الإصابة بالزكام.
- في الطقس البارد تنفس من خلال وشاح أو أي غطاء آخر للوجه.
- تحدث إلى طبيبك حول التمارين اللازمة لتقوية رئتيك.
- عليك الحد من الإجهاد.

تأكد كذلك من قيامك بما يلي:

- اسأل طبيبك عن لقاح الأنفلونزا والمكورات الرئوية. فيمكن للأمراض مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا أو الالتهاب الرئوي أن تزيد الأعراض سوءاً.
- تجنب تناول الأسبرين أو الإيبوبروفين أو الأدوية المماثلة إذا كانت الأعراض تتفاقم.

Follow-up Care

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

Call your doctor right away if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach, or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

Call 911 right away if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing, or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

الرعاية من خلال المتابعة

تعد رعاية المتابعة جزءًا أساسيًا من علاجك وسلامتك. وعليك الالتزام بحضور جميع مواعيد الزيارات، والاتصال بطبيبك إذا كانت لديك مشاكل. وتعتبر معرفة نتائج الفحوصات والاحتفاظ بقائمة بالأدوية التي تتناولها فكرة جيدة أيضًا.

يُرجى الاتصال بطبيبك على الفور في حال:

- إذا كنت تعاني من السعال أو الصفير أو صعوبة التنفس.
- إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى تناول دواء أكثر مما طلب طبيبك.
- إذا ارتفعت درجة الحرارة لديك عن 100.5 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية.
- إذا أفرزت مخاطًا بلون غير أبيض أو شفاف، أو كان المخاط سميك جدًا بحيث لا يمكنك السعال.
- معاناتك من مشاكل ناجمة عن الدواء الذي تتناوله مثل الارتجاف، والارتباك، والعصبية، واضطراب المعدة، أو مرارة التذوق.
- عدم قدرتك على القيام بأنشطتك أو تمارينك العادية.

عليك الاتصال بالرقم 911 على الفور إذا كان لديك:

- صفير شديد أو صعوبة في التنفس أو سعال.
- ألم في الصدر.
- شحوب الشفاه أو الأظافر ميلها إلى الزرقة.

يُرجى التحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.