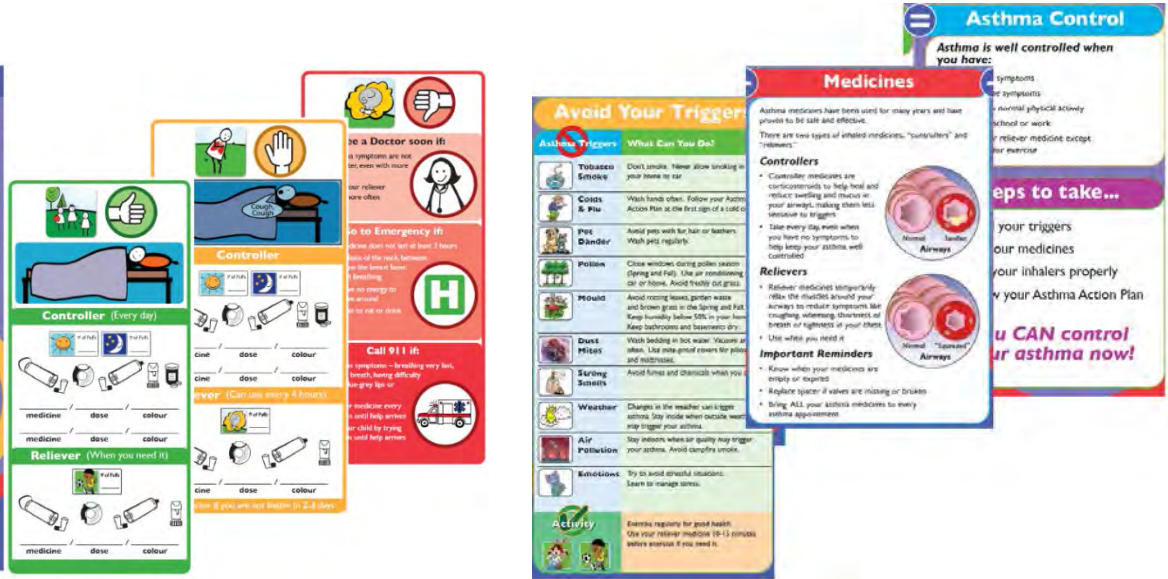


Control Asthma Now!

Living with Asthma

السيطرة على مرض الربو الآن!
التعايش مع مرض الربو
مركز الصحة المجتمعية لمكافحة مرض الربو لدى الأطفال



يُمكنني مكافحة مرض
الربو الآن!



تسلط هذه الوثيقة الضوء على المحتوى الوارد من مصادر مركز الصحة المجتمعية لمكافحة مرض الربو لدى الأطفال التالية:

- كتيب مكافحة مرض الربو الآن! العيش بمرض الربو (نوفمبر 2018)
- الرسوم التوضيحية للجهاز (نوفمبر 2018)

This information is provided by the Community Pediatric Asthma Service, a program to help children and families learn to control asthma.

Visit our website at

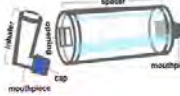
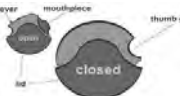
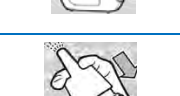
www.ucalgary.ca/icancontrolasthma



السيطرة على مرض الربو الآن! التعايش مع مرض الربو مركز الصحة المجتمعية لمكافحة مرض الربو لدى الأطفال

Name (in English) of language used in this document	Arabic
Translated language	عربي

انقر فوق رقم الصفحة للانتقال إلى تلك الصفحة.

الصفحة	العنوان	الفهرس
4	1. تجنب المهيجات	
5	2. تعرف على طريقة عمل أدويةك ومتى يجب استعمالها	
5	3. استخدم الجهاز المناسب مع اتباع الطريقة الملائمة	
6	• منشفة/بخاخ استنشاق مع مفساح أو قناع (حتى 4 أعوام)	
7	• منشفة/بخاخ استنشاق مع مفساح أو قطعة فموية (مبسم) (أكبر من 4 أعوام)	
8	• الديسكوس	
9	• التربوهيلر	
10	• التويستاهيلر	
11	• إيبيتا	
12	• البخاخ الأنفي	
13	4. اتباع خطة العمل الخاصة بك (مثال: "خطة العمل المبسطة للتعامل مع الربو")	

قد يتسبب مرض الربو في صعوبة التنفس ويُمكن أن يُسبب أعراضاً مثل السعال أو الأزيز أو ضيق التنفس أو ضيق في الصدر.

يُمكنني مكافحة مرض الربو
الآن!



- تتمثل الخطوات البسيطة في مكافحة مرض الربو فيما يلي:
1. تجنب التعرض لمهيجات مرض الربو بقدر ما تستطيع
 2. تعرف على طريقة عمل أدويةك ومتى يجب استعمالها
 3. استخدم الجهاز المناسب مع اتباع الطريقة الملائمة
 4. اتباع خطة العمل المخصصة لك

يتم مكافحة مرض الربو بصورة مثلى عندما:

- لا توجد أعراض نهائية
- لا توجد أعراض في الليل
- لا توجد قيود على ممارسة الأنشطة البدنية العادية
- لا يتم التغيب عن المدرسة أو العمل
- لا توجد حاجة لتناول دواء مسكن للألم بصورة منتظمة إلا بهدف ممارسة الرياضة أحياناً

لا تدع مجالاً لمرض الربو ليتحكم في حياتك.

يُمكنك السيطرة على مرض الربو الآن!

تذكر الخطوات البسيطة

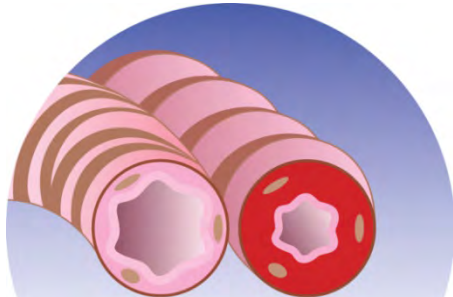
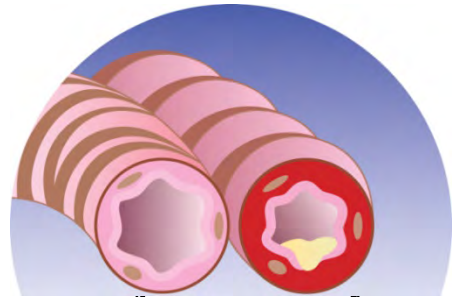
Avoid Your Triggers	+	Take Your Medicines	+	Take your inhalers correctly	=	Asthma Control
1. تجنب المهيجات	+	2. تناول أدويةك	+	3. استخدم أجهزة الاستنشاق بشكل صحيح	=	السيطرة على مرض الربو

1. تجنب المهيجات

مهلجات مرض الربو 	ماذا يُمكنك فعله؟
دخان التبغ 	لا تدخن. لا تسمح أبداً بالتدخين في منزلك أو سيارتك.
نزلات البرد والانفلونزا 	اغسل يديك كثيراً. اتبع خطة عمل السيطرة على الربو بمجرد ظهور أعراض البرد أو الانفلونزا.
وبر الحيوانات الأليفة 	تجنب التعامل مع الحيوانات الأليفة غزيرة الوبر أو الشعر أو الريش. اغسل الحيوانات الأليفة بانتظام.
حبوب اللقاح 	أغلق النوافذ خلال موسم اللقاح (الربيع والخريف). استخدم تكييف الهواء في سيارتك أو منزلك. تجنب مخلفات العشب الذي تم قصه مؤخراً.
التعفن 	تجنب الأوراق المتعفنة ومخلفات الحدائق والعشب البني في الربيع والخريف. حافظ على مستوى الرطوبة دون نسبة 50% في منزلك. حافظ على الحمامات والطوابق السفلية في حالة جافة.
عث الغبار 	اغسل شرائف (ملاءات) الفراش بالماء الساخن. نظّف بمكنسة كهربائية وانفض الغبار مراراً. استخدم أغطية مقاومة للعث للوسائد والمراتب.
الروائح القوية 	تجنب الأدخنة والمواد الكيميائية بقدر ما تستطيع.
الطقس 	يُمكن أن تسبب تغيرات الطقس تهيجاً لمرض الربو. التزم بالبقاء في الداخل في حالة احتمالية تسبب الطقس بالخارج في تهيج مرض الربو.
تلوث الهواء 	التزم بالبقاء في الأماكن المغلقة في حالة احتمال تسبب نوعية الهواء تهيجاً لمرض الربو. تجنب دخان المخيم.
العواطف 	حاول تجنب المواقف العصبية. تعلم كيفية التعامل مع التوتر.
النشاط 	
 	قم بممارسة الرياضة بانتظام للتمتع بصحة جيدة . تناول الدواء المسكن للألم الموصوف لك قبل 10 إلى 15 دقيقة من ممارسة الرياضة، إذا كنت بحاجة إليه.

2. تناول أدويةك وتعرف على السبب وراء تناولها ومتي يجب استعمالها

تم استخدام أدوية الربو لسنوات عديدة وثبت أنها آمنة وفعالة. هناك نوعان من الأدوية المستنشقة، وهما "أدوية السيطرة على المرض" و"المسكنات".	
أدوية السيطرة على المرض	• دواء السيطرة على المرض هو عبارة كورتيكوستيرويد للمساعدة في الشفاء والحد من التورم والمخاط في المسالك الهوائية، مما يجعلها أقل حساسية للمهيجات. • تناول الدواء كل يوم حتى إذا لم تكن هناك أعراض للمساعدة في مواصلة مكافحة مرض الربو.
المسكنات	• تعمل الأدوية المسكنة (أدوية تخفيف الأعراض) مؤقتًا على استرخاء العضلات المحيطة بالمسالك الهوائية للحد من الأعراض مثل السعال والأزيز وضيق التنفس وضيق في الصدر. • استخدمها عند الحاجة.
تذكيرات مهمة	• معرفة متى تنتهي الأدوية المخصص لك وانتهاء صلاحيتها • استبدال المفساح إذا تم فقدان الصمامات أو تلفها • أحضر جميع أدوية الربو خاصتك في كل مقابلة

دواء تسكين الأعراض	دواء السيطرة على المرض
	
المسالك الهوائية العادية	المسالك الهوائية العادية
"مضغوطة"	متورمة وبها مخاط

3. تحقق من طريقة عمل المنشقة

- ✓ من المهم استخدام الطريقة الصحيحة حتى يصل معظم الدواء إلى رئتيك
- ✓ تحقق من الطريقة التي تتبعها في كل مقابلة
- ✓ تفضل بزيارة موقعنا على الويب <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices> للاطلاع على الرسوم التوضيحية

تعليمات استخدام جهاز مكافحة الربو
منشقة ذات جرعة مقننة (MDI) "بخاخ استنشاق"
منشقة/ "بخاخ استنشاق" مع مفساح وماسك (حتى 4 أعوام)



1 OPEN

1. افتح



2 SHAKE

2. هز



3 INSERT

3. ركب



4 PRESS DOWN

4. اضغط للأسفل



5 BREATHE IN & OUT

5. شهيق وزفير



6 REMINDER

6. تذكير



7 DRINK OR BRUSH TEETH

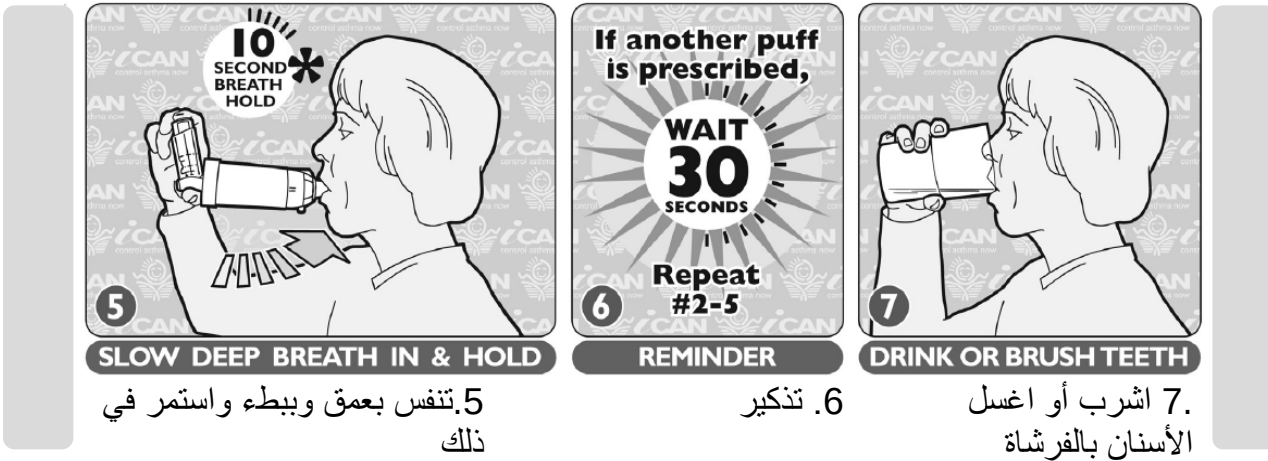
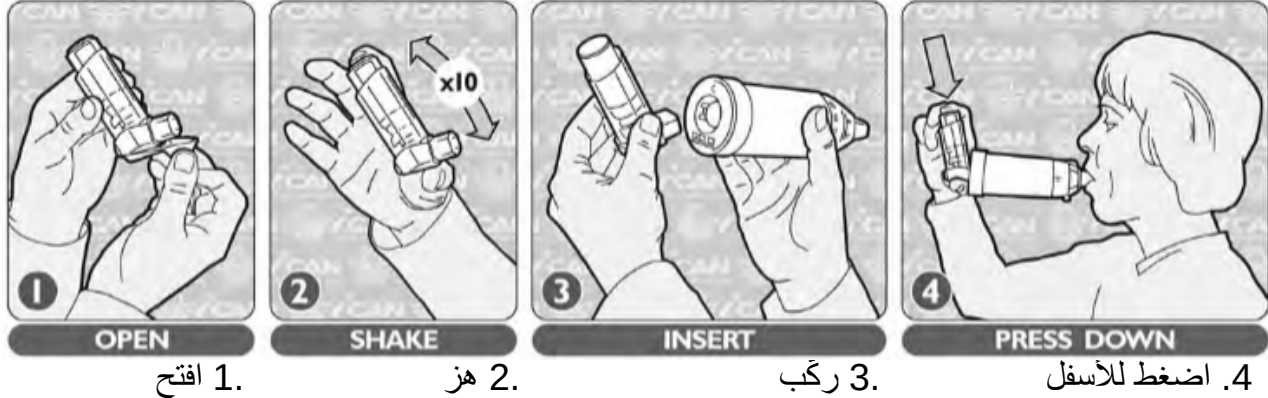
7. اشرب أو اغسل الأسنان
بالفرشاة

معلومات مهمة

الفيديو	• رابط العرض التوضيحي بالفيديو للجهاز عبر الإنترنت: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
ملاحظة	• لا يوصى باستخدام منشقة دون مفساح. • يوصى باستخدام مفساح مزود بقطعة فموية لتحسين توصيل الدواء إلى الرئتين.
حجم القناع	• تتوافر الأقنعة بمقاسات تناسب الرضع والأطفال والبالغين. • يجب ألا يغطي القناع العينين. • تأكد من أن القناع يغطي الفم والأنف بشكل مريح.
المفساح	• استبدل المفساح في حالة فقدان الصمامات أو تلفها. • التنظيف: انقعه في مياه رغوية دافئة واتركه يجف.
فارغ؟	• قم بهزه. إذا شعرت بأنه خفيف أو لا تشعر بوجود سائل يتحرك، فهذا يعني أنه فارغ ويحتاج إلى أن يتم استبداله. • تتضمن بعض الأجهزة عدادات. تعني "0" أنه فارغ وبالتالي تخلص منه.
منتهي الصلاحية؟	• اسحب العبوة المعدنية من الغلاف البلاستيكي بغية التحقق من تاريخ الصلاحية المدون على العبوة.
تذكير	• استبدال الغطاء الموجود على الغلاف البلاستيكي لتخزين المنشقة ذات الجرعة المقننة (MDI).

تم تصميم هذه المواد لأغراض التوعية فقط. ولا ينبغي الاستعانة بها للاستغناء عن المشورة الطبية، و/أو التعليمات، و/أو العلاج. إذا كان لديك أسئلة محددة، يُرجى استشارة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية المناسب.

تعليمات استخدام جهاز مكافحة الربو
منشقة ذات جرعة مقننة (MDI) "بخاخ استنشاق"
منشقة/ "بخاخ استنشاق" مع مفساح وماسك (أكبر من 4 أعوام)



معلومات مهمة

الفديو	رابط العرض التوضيحي بالفديو للجهاز عبر الإنترنت: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
ملاحظات	- لا يوصى باستخدام منشقة دون مفساح. - ضع قطعة فموية بين أسنانك وأغلق شفثيك (مثل مص شفاط). *إذا لم تكن قادرًا على حبس أنفاسك، فالتقط أنفاسك 6 مرات بصورة طبيعية.
المفاسح	- استبدل المفاسح في حالة فقدان الصمامات أو تلفها. - الصفير: يُعد صوت الصفير بمثابة تحذير لإبطاء تنفسك. - التنظيف: انقعه في مياه رغوية دافئة واتركه يجف.
فارغ؟	- قم بهزه. إذا شعرت بأنه خفيف أو لا تشعر بوجود سائل يتحرك، فهذا يعني أنه فارغ ويحتاج إلى أن يتم استبداله. - تتضمن بعض الأجهزة عدادات. تعني "0" أنه فارغ وبالتالي تخلص منه.
منتهي الصلاحية؟	اسحب العبوة المعدنية من الغلاف البلاستيكي بغية التحقق من تاريخ الصلاحية المدون على العبوة.
تذكير	استبدال الغطاء الموجود على الغلاف البلاستيكي لتخزين المنشقة ذات الجرعة المقننة (MDI).

تم تصميم هذه المواد لأغراض التوعية فقط. ولا ينبغي الاستعانة بها للاستغناء عن المشورة الطبية، و/أو التعليمات، و/أو العلاج. إذا كان لديك أسئلة محددة، يُرجى استشارة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية المناسب.

تعليمات استخدام جهاز مكافحة الربو منشقة بمسحوق جاف الديسكوس (أكثر من 6 أعوام)

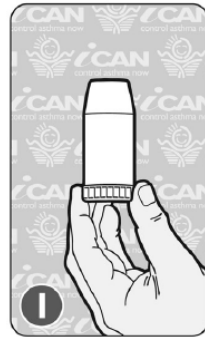


معلومات مهمة

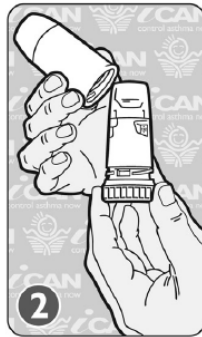
الفيديو	رابط العرض التوضيحي بالفيديو للجهاز عبر الإنترنت: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
ملاحظة	ضع قطعة فموية بين أسنانك وأغلق شفتيك (مثل مص شفاط).
فارغ؟	تحتوي النافذة على أرقام تحسب مقدار الجرعة - تعني "0" أنه فارغ وبالتالي تخلص منه.
منتهي الصلاحية؟	تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على الجزء الخلفي من الجهاز.
تذكيرات	- حافظ على إبقاء الديسكوس في حالة جافة. - لا تتنفس داخل الجهاز. - أغلقه بعد الاستخدام. - التنظيف: امسح القطعة الفموية بمنديل جاف أو قطعة قماش.

تم تصميم هذه المواد لأغراض التوعية فقط. ولا ينبغي الاستعانة بها للاستغناء عن المشورة الطبية، و/أو التعليمات، وإذا كان لديك أسئلة محددة، يُرجى استشارة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية المناسب.

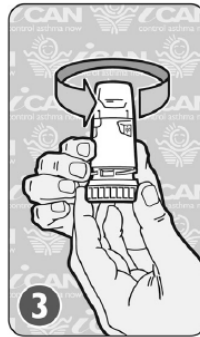
تعليمات استخدام جهاز مكافحة الربو منشقة بمسحوق جاف التربوهيلر (أكبر من 6 أعوام)



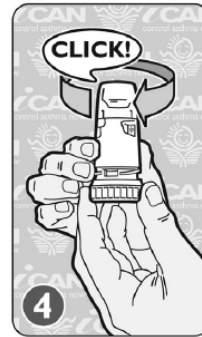
1. مغلق



2. أدر للفتح



3. أدر



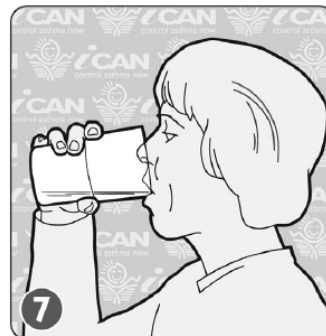
4. انقر



5. زفير



6. خذ نفساً عميقاً واحبسه



7. تمضمض وابصق



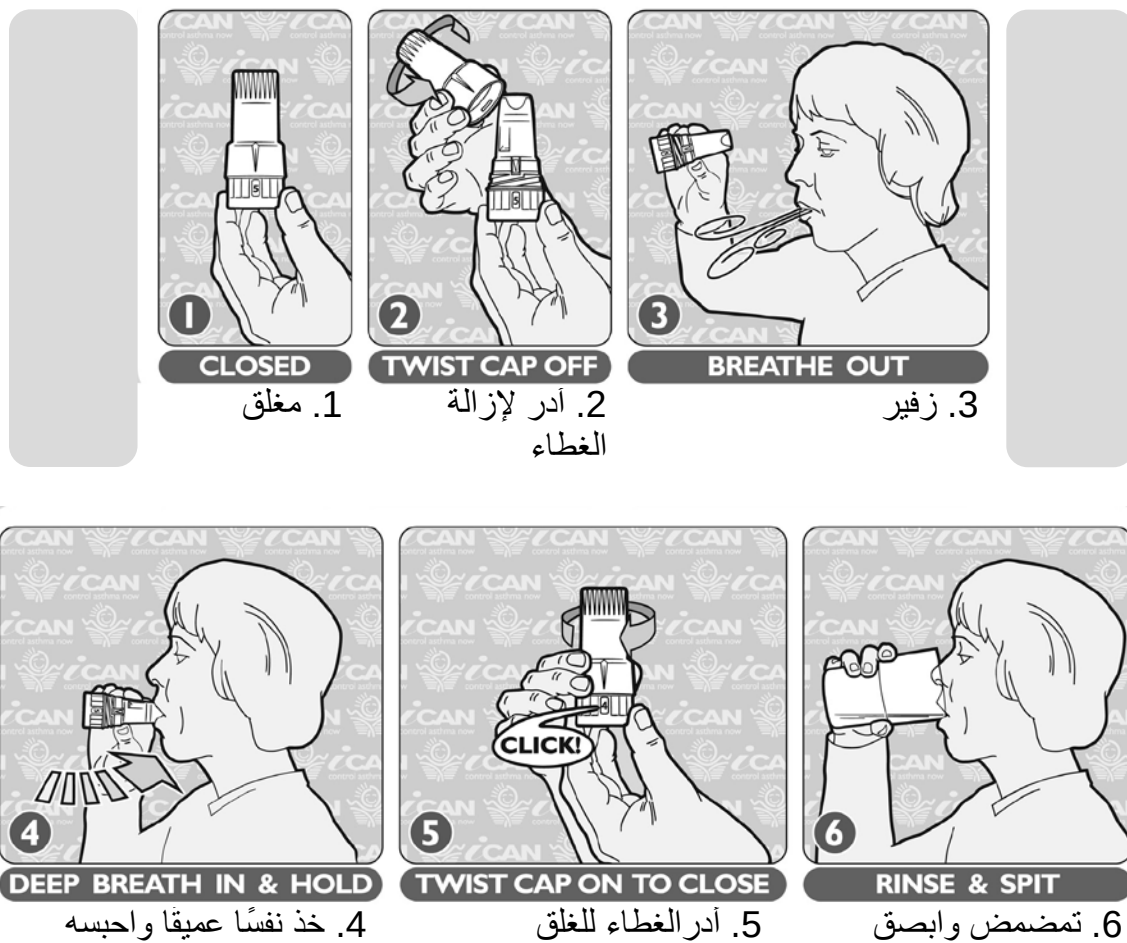
8. أدر للغلق

معلومات مهمة

الفديو	رابط العرض التوضيحي بالفديو للجهاز عبر الإنترنت: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf
ملاحظة	ضع قطعة فموية بين أسنانك وأغلق شفطيك (مثل المص بشفاطة).
فارغ؟	- تبدأ النافذة الموجودة في الجهاز بالوميض باللون الأحمر عندما يتبقى 20 جرعة. - عندما تومض النافذة باللون الأحمر، فهذا يعني أن الجهاز فارغ وبالتالي تخلص منه. - تظهر النافذة الموجود في الجهاز أيضاً الرقم "0" عندما يكون فارغاً وبالتالي تخلص منه.
منتهي الصلاحية؟	أزل الغطاء الموجود للتحقق من تاريخ الصلاحية الموجود في الجزء الخلفي من الجهاز.
تنذيرات	- حافظ على إبقاء التربوهيلر في حالة جافة. - لا تتنفس داخل الجهاز. - أغلقه بعد الاستخدام. - التنظيف: امسح القطعة الفموية بمنديل جاف أو قطعة قماش.

تم تصميم هذه المواد لأغراض التوعية فقط. ولا ينبغي الاستعانة بها للاستغناء عن المشورة الطبية، و/أو التعليمات، و/أو العلاج. إذا كان لديك أسئلة محددة، يُرجى استشارة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية المناسب.

تعليمات استخدام جهاز مكافحة الربو منشقة بمسحوق جاف التويستاهيلر (أكثر من 6 أعوام)



معلومات مهمة

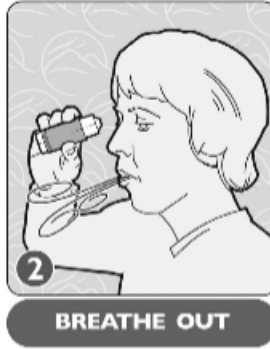
ملاحظة	• ضع قطعة فموية بين أسنانك وأغلق شفتيك (مثل المص بشفاطة).
فارغ؟	• تحتوي النافذة على أرقام تقوم بحساب الجرعة في كل مرة تقوم فيها بفتح الغطاء. • عندما يكون الجهاز فارغاً، يتم قفله ولن تتمكن من لف الغطاء. تخلص منه.
منتهي الصلاحية؟	• يوجد تاريخ الصلاحية على الغطاء.
تذكيرات	• أدر الغطاء حتى تسمع صوت نقرة. • لا تتنفس داخل الجهاز. • حافظ على إبقاء التويستاهيلر في حالة جافة • التنظيف: امسح القطعة الفموية بمنديل جاف أو قطعة قماش.

تم تصميم هذه المواد لأغراض التوعية فقط. ولا ينبغي الاستعانة بها للاستغناء عن المشورة الطبية، و/أو التعليمات، و/أو العلاج. إذا كان لديك أسئلة محددة، يُرجى استشارة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية المناسب.

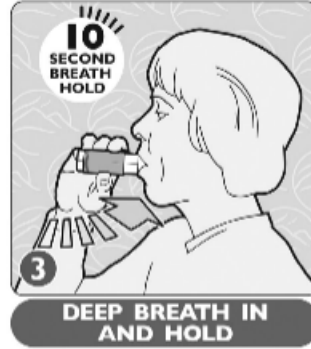
تعليمات استخدام جهاز مكافحة الربو منشقة بمسحوق جاف إليبتا



1. اسحب للفتح
وسماع صوت "نقرة"



2. زفير



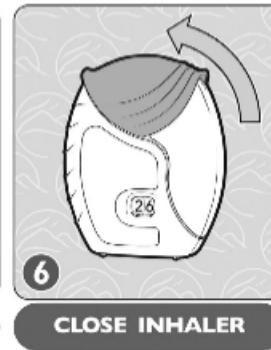
3. خذ نفساً عميقاً واحبسهُ



4. لا تقم بسد فتحات
الهواء



5. زفير



6. أغلق المنشقة



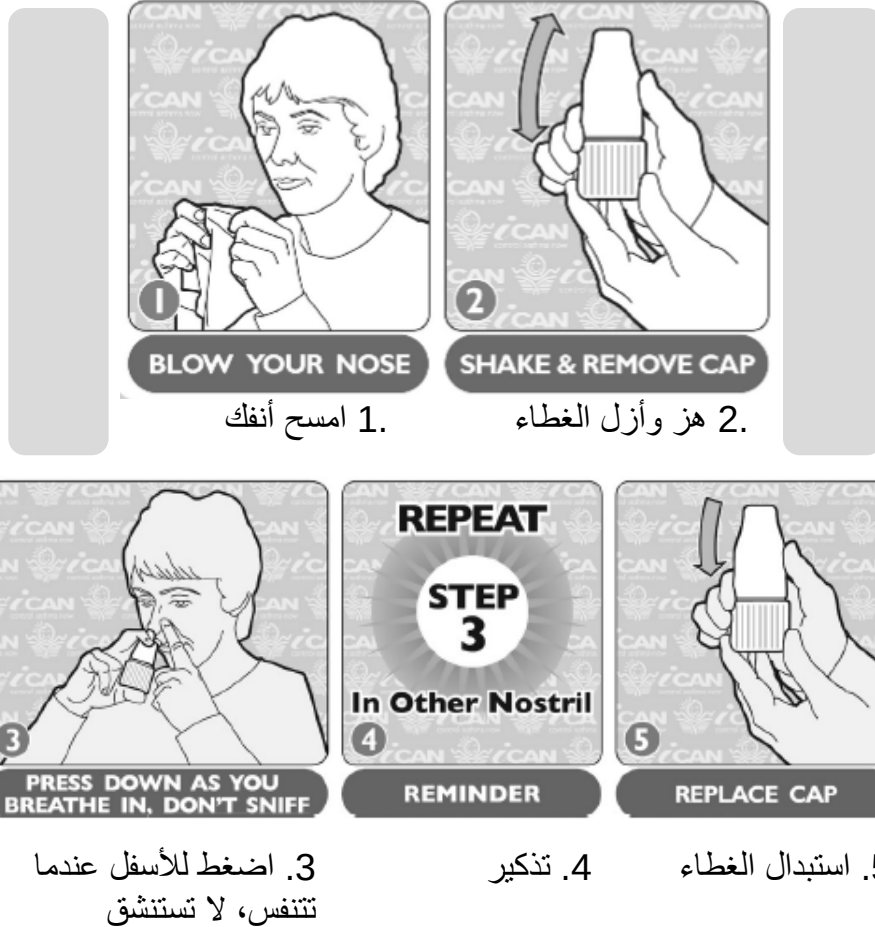
7. قم بالتمضمض
والغرغرة والبصق

معلومات مهمة

ملاحظة	• ضع قطعة فموية بين أسنانك وأغلق شفطيك.
فارغ؟	• يوجد في النافذة أرقام تحسب الجرعة • تعني "0" أنه فارغ وبالتالي تخلص منه
منتهى الصلاحية؟	• تحقق من تاريخ الصلاحية المدون في الجزء الخلفي من الجهاز
تذكيرات	• حافظ على إبقاء الجهاز في حالة جافة • لا تتنفس داخل الجهاز • استعمله مرة واحدة يومياً – في نفس الوقت كل يوم. • لا تقم بسد فتحات الهواء بأصابعك. • التنظيف: امسح القطعة الفموية بمنديل جاف أو قطعة قماش.

تم تصميم هذه المواد لأغراض التوعية فقط. ولا ينبغي الاستعانة بها للاستغناء عن المشورة الطبية، وأو التعليمات، وأو العلاج. إذا كان لديك أسئلة محددة، يُرجى استشارة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية المناسب.

تعليمات استخدام جهاز مكافحة الربو بخاخ بخاخ أنفي (جميع الأعمار)



معلومات مهمة

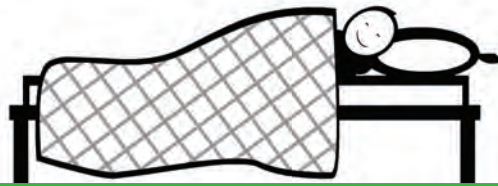
منتهي الصلاحية؟	• تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على الملصق.
تذكيرات	الخطوة 3: 0 ضع طرف البخاخ الأنفي في المنخر. 0 وجه الطرف نحو أذنك في نفس الاتجاه. 0 قم بسد المنخر الآخر بأصبعك. 0 لا تستنشق أو تمسح أنفك لبضع دقائق بعد استخدام البخاخ حتى يتسنى امتصاص الرذاذ. 0 ضع منديل تحت أنفك. • يعمل هذا البخاخ بشكل أفضل إذا تم استخدامه يوميًا لعدة أسابيع على الأقل. • يُستخدم حسب الوصفة الطبية. • يخزن في درجة حرارة الغرفة، بعيدًا عن الضوء المباشر. • التنظيف: راجع التوجيهات المرفقة مع البخاخ الأنفي خاصتك.

تم تصميم هذه المواد لأغراض التوعية فقط. ولا ينبغي الاستعانة بها للاستغناء عن المشورة الطبية، و/أو التعليمات، و/أو العلاج. إذا كان لديك أسئلة محددة، يُرجى استشارة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية المناسب.

أريخ:

خطة عمل الربو الصغير من أجل:

هدف



دواء السيطرة على المرض يوميًا



of Puffs



of Puffs



الدواء / الجرعة / اللون

الدواء / الجرعة / اللون

المسكن (عندما تحتاج إليه)



of Puffs



الدواء / الجرعة / اللون



دواء التحكم في المرض

of Days



of Puffs



of Puffs



الدواء / الجرعة / اللون

الدواء / الجرعة / اللون

المسكن (يمكن استخدامه كل 4 ساعات)



of Puffs



الدواء / الجرعة / اللون

راجع الطبيب إذا لم تشعر بتحسن في غضون 2-3



راجع طبيب قريبًا إذا:

- كانت أعراض الربو لديك لا تتحسن حتى في حالة تناول مزيد من الأدوية
- كنت تحتاج إلى تناول مسكنات بشكل أكثر



اذهب إلى الطوارئ عندما:

- لا يسري مفعول المسكن لمدة 3 ساعات على الأقل
- ينجذب الجلد أسفل الرقبة بين الأضلاع وعظم الصدر مع التنفس للداخل
- لا يملك الأطفال طاقة للعب أو التنقل
- يرفض الأطفال الصغار تناول الطعام والشراب



اتصل بسيارة إسعاف في حالة:

- ظهور أعراض خطيرة - والتنفس بسرعة كبيرة والنقاط الأنفاس بصعوبة وصعوبة في التحدث وتحول لون الشفاه وأظافر الأصابع إلى اللون الأزرق-الرمادي
- تناول مسكن كل بضع دقائق حتى تصل المساعدة
- اجعل طفلك يستريح من خلال محاولة إبقائه هادئًا حتى تصل المساعدة



Questions or concerns? In Alberta, call



811

Health Link
Health Advice 24/7

for the 24/7 health information and advice line

www.ucalgary.ca/icancontrolasthma