

**Tarjeta de autocontrol para el asma**

Nombre: \_\_\_\_\_

	PICO DE FLUJO	TRATAMIENTO
1	MEJOR =	Tratamiento programado
2	% =	Doblar dosis de utilizar a demanda para controlar síntomas
3	% =	Iniciar esteroides oral y contactar con su médico
4	% =	Acudir a urgencias y/o contactar urgentemente con su médico

### تدابير أخرى لتجنب نوبات الربو:

من المهم جدا عدم التدخين وتجنب التعرض لدخان السجائر. تجنب أيضا التعرض للغبار الداخلي للمنزل والمهيجات الأخرى: المبيدات الحشرية والطلاءات والكولونيا والدخان والهواء البارد وما إلى ذلك. يوصى بعدم وجود حيوانات أليفة لها فرو أو ريش في المنزل (مثل الكلاب والقطط والأرانب والهامستر والطيور...). لا ينصح باستخدام مرطبات الجو لأنها يمكن أن تعزز نمو الفطريات والعث.



مارس بعض التمارين البدنية أو

الرياضة. يمكن للأشخاص المصابين بالربو القيام بنفس الأنشطة والرياضات مثل أي شخص آخر. في بعض الأحيان قد يحتاجون إلى أخذ العلاج عن طريق الاستنشاق قبل ممارسة التمارين الرياضية.

### ماذا يمكنني أن أفعل في المنزل إذا ازدادت حالتي سوءا؟

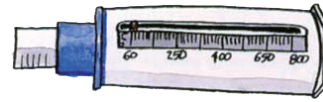
إذا لاحظت أنك تختنق أثناء التحدث أو أثناء الراحة أو تتنفس بشكل أسرع من المعتاد، فاستخدم موسع الشعب الهوائية المستنشق الذي وصفه لك الطبيب المخصص في الحالات المستعجلة. إذا كانت لديك خطة عمل فردية، فيجب عليك اتباع التعليمات. في حالة الشك أو في حالة عدم التحسن، استشر بخدمات الرعاية الصحية (إما الطبيب أو الممرض المرجعي أو قسم الطوارئ...).

الربو هو مرض تنفسي مزمن شائع لدى كل من الأطفال والبالغين. تلتهب القصبات الهوائية في الداخل ولا تسمح للهواء بالخروج بشكل صحيح.

### ما هي الأعراض التي تنتج عنه؟

الشعور بضيق في التنفس أو الاختناق والسعال الجاف و"أزيز" في الصدر وشعور بضيق في الصدر. غالبا ما تزداد هذه الأعراض سوءا في الليل وفي الصباح الباكر. يمكن للمصاب بالربو أن يقضي فترة طويلة بدون أعراض، وهذا لا يعني أن المرض قد اختفى.

### كيف يتم تشخيصه؟



من خلال التاريخ الطبي للمريض، وكذلك من خلال أعراض واختبارات وظائف القصبات (قياس التنفس، تسجيل ذروة معد التدفق الزفيري...)

### كيف يتم علاج الربو؟

يقوم الدواء بتحسين الأعراض. يتم وضعه في أجهزة الاستنشاق التي تعمل مباشرة على الشعب الهوائية. لبعضها تأثير في تمدد الشعب الهوائية (موسعات الشعب الهوائية) والبعض الآخر له تأثير مضاد للالتهابات (الكورتيكوستيرويدات بشكل رئيسي والتي تلعب دورا أساسيا لدى مرضى الربو). يجب استخدام أجهزة الاستنشاق بترتيب معين وتقنية صحيحة ويجب مراجعتها بشكل دوري.



أحيانا، يجب تناول الأدوية عن طريق الفم بالإضافة إلى أجهزة الاستنشاق (مضادات لوكوترين، الكورتيكوستيرويدات...).

من المهم أن يعرف المريض علاج الصيانة وماذا يجب عليه أن يفعل إذا ساءت حالته (خطة عمل فردية مع الدواء الذي يجب تناوله والتعليمات مع التغييرات وذلك حسب الأعراض أو الاختلافات في ذروة معدل التدفق الزفيري).

المؤلف: مجموعة الجهاز التنفسي لـ CAMFiC

المراجعة العلمية: مجموعة الجهاز التنفسي لـ CAMFiC

المراجعة التحريرية: روجير باديا ولورديس ألونسو، مجموعة التعليم الصحي لـ CAMFiC  
الرسوم: فيرناندو مارتين غونزاليس (كتاب CAMFiC: التعليم الصحي للربو) وإيفرا زارزا