

الخطة الذاتية للتحكم في الربو

كيف تتعامل مع حالتك الصحية

التاريخ: _____

الاسم: _____

تمت تعبئة هذا النموذج بواسطة: (الطبيب، أخصائي التنفس، الممرض) _____

الحالة الصحية: _____

ا/ عندما تكون اعراض الربو تحت التحكم

فسوف تشعر بالتالي:	عليك القيام بالتالي:
<ul style="list-style-type: none">• قادرا على القيام بمزاولة النشاطات اليومية (كالعمل والمشي) بصورة طبيعية.• لا تشتكي من تكرار أعراض الربو (الكحة، صفير الصدر، ضيق التنفس) خلال النهار والليل.• قلة استخدامك للبخاخ الموسع السريع للشعب الهوائية (مثل الفنتولين) الى أقل من ٣ مرات في الأسبوع (هذا لا يشمل البخات التي تؤخذ قبل التمارين الرياضية).	<ul style="list-style-type: none">• الإستمرار والمحافظة على استعمال وتناول الأدوية وبالجرعات التي وصفها لك طبيبك وهي:• البخاخ الواقي• البخاخ الموسع للشعب الهوائية:.....• أخرى:.....• موعدك القادم سوف يكون في

ب/ عند ظهور وتكرر أعراض الربو

في حالة شعورك بأي من التالي:	عليك القيام بالتالي:
<ul style="list-style-type: none">• إصابتك بنزلة برد أو زكام (ظهور أعراض كالسعال وارتفاع في درجة الحرارة)• إستمرار حدوث أعراض الربو (الكحة، صفير الصدر، ضيق التنفس) خلال النهار والليل بشكل متكرر ولكن ليست بصفة حادة.• إزدیاد حاجتك لاستخدام البخاخ الموسع السريع للشعب الهوائية لأكثر من ٣ مرات في الأسبوع (هذا لا يشمل البخات التي تؤخذ قبل التمارين الرياضية).	<ul style="list-style-type: none">• زيادة استخدام الأدوية/ البخاخات التالية: ١..... ٢..... ٣.....• عند التحكم في الأعراض السابقة وإستقرار حالتك، عليك بتناول أدويةك كما هي موصوفة لك في الفقرة السابقة (أ).• عليك مراجعة طبيبك خلال أسبوع في حال تعرضك لنوبتين أو أكثر (حدوث أعراض الربو بشكل مستمر ومتكرر ولكن ليست حادة) من آخر موعد زيارة.

ج/ عندما تكون أعراض الربو حادة وشديدة

سوف تشعر بأي من التالي:	عليك القيام بالتالي:
<ul style="list-style-type: none">• إستمرار أعراض الربو (الكحة، صفير الصدر، ضيق التنفس) بكثرة وبشكل حاد ليلا ونهارا• صعوبة شديدة في القيام بالأعمال والنشاطات اليومية بسبب أعراض الربو• صعوبة في التنفس حتى بعد أخذ البخاخ الموسع السريع للشعب الهوائية (مثل الفنتولين).• الاستخدام المستمر للبخاخ الموسع السريع للشعب الهوائية (كإستخدامه كل ٣ ساعات أو أكثر).• الإستيقاظ من النوم بكثرة، وخصوصا في الليل، بسبب ضيق التنفس والكحة.	<ul style="list-style-type: none">• إبدأ بتناول أقراص الكورتيزون (بريدنوزولون) على النحو التالي: - الجرعة:..... - المدة:..... أيام - الكيفية:..... قرص/يوم• زيادة جرعات الأدوية/ البخاخات كالتالي: - البخاخ الواقي:..... - البخاخ الموسع السريع:..... - أخرى:.....• قم بزيارة الطبيب خلال ٢٤ ساعة، أو مباشرة في حال ما إشتدت الأعراض أكثر من ذلك.

د/ عندما تكون أعراض الربو حادة جدا (حالة الخطر)

سوف تشعر بأي من التالي:	عليك القيام بالتالي:
<ul style="list-style-type: none">• ضيق شديد بالتنفس• صعوبة بالغة في الكلام (عدم إتمام جملة كاملة) بسبب ضيق التنفس.• تغير لون الشفتين وأطراف الأصابع الى اللون الداكن/ الأزرق (والذي يدل على هبوط مستوى الأوكسجين في الدم بسبب إنسداد مجاري التنفس)	<ul style="list-style-type: none">• كن هادئا• إتصل بطبيبك مباشرة، إن لم تجد إستجابة، توجه الى طوارئ المستشفى (حاول جلب جميع أدويةك معك إن أمكن)• إستعمل البخاخ الموسع السريع للشعب الهوائية: عدد.....بخة كل.....(ينصح باستعمال القمع أو الكمام الموصل مع البخاخ)