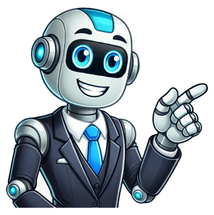
Continue



إرشادات للربو 2018

اتباع خطّة الطبيب في الحقيقة إنّ أفضل طريقة للسيطرة على مرض الربو وإدارته هي العمل بشكل مشترك مع مقدّم الرعاية الصحية لإيجاد خطة تناسب حالة المصاب، بما يضمن خفض فرصة حدوث النوبات، وتقليل أيام الانقطاع عن العمل أو الدراسة، وزيارات المستشفى، إضافة إلى الحد من استخدام الأدوية المسكنة، حيث تقع على

عمل جدول يوضح نوع الأدوية الموصوفة ووقت استخدامها. ربط مواعيد أخذ الدواء بالعادات اليومية كتناوله قبل الأكل أو بعده، أو عند تنظيف الأسنان في الصباح أو المساء. وضع منبه للتذكير بمواعيد أخذ الأدوية. استخدام علبة الأدوية الأسبوعية المقسّمة إلى خانات يومية تتضمن خانات لأوقات متفرقة من اليوم. مراجعة مقدم الرعاية الصحية في حال المعاناة من أعراض جانبية مزعجة أو عند الشك بأنّ طريقة أخذ الدواء المتبعة خاطئة.

هناك بعض التمارين التي يقل احتمال تسببها بظهور أعراض الربو، كالسباحة، والمشي، والخَرْكَلَة، وركوب الدراجة بتمهّل، إضافة إلى الرياضات التي تمارَس لمدة قصيرة كرياضة كرة القدم، وكرة السلة، والركض، وهنا يجدر ذكر أنّ هناك رياضيون مصابون بالربو ممّن فازوا بالعديد من الميداليات الأولومبية.[١٠][١١] الحفاظ على الوزن الصحي قد تؤدي زيادة الوزن لدىمرضى الربو إلى زيادة أعراض الربو سوءًا، وتزيد من خطورة ظهور مشاكل صحية أخرى، لذا فإنّهم يوصون بالمحافظة على وزن صحي.[١٠] السيطرة على مشاكل المعدة من المهم جداً التحدث إلى الطبيب في حال الشعور باستمرار بوجود حرقة المعدة وتواصلها، يمكن اللجوء لعلاجات

الدهنية الموجودة في الأسماك؛ مثل السلمون والتونة والسردين، وبعض المصادر النباتية؛ مثل

لعلاج الالتهاب الرئوي (بالإنجليزية: Pneumonia). الرئوية (بالإنجليزية: Pneumococcal vaccine)

فيديو أضرار بخاح الربو قد يشعرك بتحسن لحظي، لكن حتماً كأي دواء له آثار جانبية: المراجع ^ أ ب ت ث ج ح خ د

Retrieved 25-08-2020. Edited. ↑ "WHAT TO EXPECT IF YOU HAVE ASTHMA", www.asthma.ca, Retrieved 18-07-2020. Edited. ↑ "Understand Your Asthma Medication",
www.lung.org,23-06-2020، Retrieved 01-08-2020. Edited. ↑ "Asthma", www.mayoclinic.org,04-06-2020، Retrieved 01-08-2020. ^ أ ب ت ث "Asthma", ww.drugs.com,04-06-2020، Retrieved 01-08-2020. Edited. ↑ Madeline R. Vann, MPH (14-09-2017), "10 Ways to Cope With Asthma More Effectively", www.everydayhealth.com, Retrieved 01-08-2020. Edited. ^ أ ب ت ث ج "Asthma", www.nchmd.org,06-04-2020، Retrieved 22-07-2020. Edited. ↑ Pat Bass, MD (31-12-2019), "Living With Asthma", www.verywellhealth.com, Retrieved 01-08-2020. Edited. ↑ Nayana Ambardekar
(24-06-2020), "Asthma and Diet", www.webmd.com, Retrieved 01-08-2020. Edited. ↑ Carol DerSarkissian (08-02-2020), "Asthma, Anxiety, and Stress", www.webmd.com, Retrieved 22-07-2020. Edited. ↑ Susan Fishman (11-02-2020), "7 Tips for Living With Severe Asthma", www.healthgrades.com, Retrieved 01-08-2020. Edited. ↑ "Pregnancy week by week", www.mayoclinic.org,22-04-2020، Retrieved 22-07-2020. Edited. ↑ Kecia Gaither, MD, MPH (22-05-2019), "Asthma and Pregnancy: Is Albuterol Safe?", www.webmd.com, Retrieved 22-07-2020. Edited. ↑
"ASTHMA AT SCHOOL", www.asthma.ca, Retrieved 18-. Edited.

الأمراض الصدرية في الدولة على وضع دليل يختص بالتشخيص الأولي لحالات الربو وإدارتها بهدف ضمان تطبيق أفضل الممارسات والمعايير العالمية في تشخيص وعلاج هذا المرض وتشجيع كافة مزودي خدمات الرعاية الصحية على تبني أهداف ومؤشرات أداء عالمية بهذا الشأن". وعلى هامش إطلاق الدليل، عقدت دائرة الصحة، أبوظبي، بالتعاون مع القيادة العامة لشرطة أبوظبي ورشة عمل جمعت عدداً من الأطباء العاملين في الرعاية الصحية الأولية، والذين يمثلون جزءاً محورياً من منظومة تشخيص وعلاج الربو

المواد المسببة للحساسية المحمولة في الهواء، مثل: حبوب اللقاح، والغبار، وجراثيم العفن، ووبر الحيوانات، ولعاب الصراصير وبرازها وأجزاء جسمها المتساقطة. الدخان. التهابات الجهاز التنفسي. النشاط البدني العنيف. الهواء البارد. بعض الأدوية، مثل: الأسبرين ومضادات الالتهاب اللاستيرويدية. التوتر والانفعالات القوية. بعض الإضافات الغذائية كمادة الكبريتات الموجودة في بعض الأطعمة، مثل: الجمبري والفواكه المجففة والبطاطس المصنعة. مرض الارتجاع المعدي المريئي

الربو المتقطع الخفيف (الدرجة الأولى): تظهر الأعراض أقل من مرتين في الأسبوع، ولا تؤثر على النشاط اليومي، وتكون نوبات الربو قصيرة. الربو المستمر الخفيف (الدرجة الثانية): تظهر الأعراض أكثر من مرتين

اختبار بسيط لقياس وظائف التنفس. تحليل دم في بعض الحالات. استخدام جهاز يدوي يُعرف بمقياس التدفق (Reliever inhalers)

يعتمد اختيار العلاج على شدة الأعراض، وتقييم دكتور باطنيه لمستوى المرض، ويجب التعامل مع أسباب الربو المحتملة لتقليل

الوقاية من مرض الربو: الوقاية من الربو هي جزء مهم من الحفاظ على صحة الجهاز التنفسي وتقليل نوبات الربو. رغم أن هناك العديد من

الأسماك: يحتوي السمك على الكثير من الأحماض الدهنيّة .