

خطة عمل حول الربو للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12-17 سنة



الاسم: _____ التاريخ: _____
الطبيب: _____ رقم الاتصال: _____

المنطقة الخضراء - جيد | الربو تحت السيطرة

- أستطيع النوم طوال الليل
- لا أحتاج إلى أخذ دواء مسكن بانتظام
- لا أتغيب عن المدرسة أو الأنشطة
- أنا نشيط/أستطيع ممارسة الرياضة
- أنتفس بشكل جيد (لا يوجد سعال أو أزيز)

ماذا علي أن أفعل؟

دواء التحكم - يقلل من تورم مجرى الهواء

الدواء (اللون):



تناوله **يوميًا**
للسيطرة
على الربو.

عدد المرات/اليوم	نفخة/جرعة	

مسكن - استخدمه حسب الحاجة لفتح الممرات الهوائية الضيقة بسرعة

الدواء (اللون):

عدد المرات/اليوم	نفخة/جرعة	

- الأعراض التي تظهر مع النشاط والرياضة
- استخدام الأدوية المسكنة أكثر من مرتين في الأسبوع

- الإصابة "بنزلة برد"
- السعال أو ضيق التنفس أو الأزيز، خاصة في الليل

المنطقة الصفراء - الحذر | اتخذ إجراءً - التفاقم

ماذا علي أن أفعل؟

استمر في تناول دواء التحكم - فهو يقلل من تورم مجرى الهواء

الدواء (اللون):



إذا كانت هناك حاجة
إلى دواء مسكن كل
4 ساعات أو إذا لم
تتحسن أعراض الربو
بعد

راجع طبيبك.

عدد المرات/اليوم	نفخة/جرعة	

مسكن - استخدمه حسب الحاجة لفتح الممرات الهوائية الضيقة بسرعة

الدواء (اللون):

عدد المرات/اليوم	نفخة/جرعة	

- صعوبة في المشي أو التحدث
- شفاه أو أطراف زرقاء/رمادية

- شفت الجلد بين الضلوع، أو عند قاعدة الحلق
- السعال أو الأزيز دون توقف
- إذا كان الدواء المسكن لا يستمر لمدة 4 ساعات

المنطقة الحمراء - خطر | اتخذ إجراءً - اطلب المساعدة

ماذا علي أن أفعل؟

اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى أقرب قسم طوارئ على الفور



أعط 5 نفخات من الدواء المسكن باستخدام المفساح كل 20 دقيقة في الطريق إلى المستشفى أو أثناء انتظار المساعدة. كرر إذا لم يطرأ تحسن.

يرجى مراجعة خطة العمل هذه مع طبيبك مرتين سنويًا ، أو خلال 3 أشهر من تغيير الدواء أو خلال أسبوعين بعد زيارة قسم الطوارئ أو المستشفى. للتواصل مع HealthLink BC، اتصل على الرقم 1-8-8

المحفزات

الأشياء التي تهيج (أو تزعج) مجرى الهواء لديك تسمى المحفزات. المحفزات تجعل الربو يتفاقم. ضع دائرة حول المحفزات التي تجعل الربو لديك أسوأ:



تلوث الهواء

الانفعال

الطقس

الروائح القوية

العفن

عث الغبار

حبوب اللقاح

وبر الحيوانات

الفيروسات

الدخان

محفزات أخرى

تمرين

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام مفيدة لصحتك. إذا بدت عليك أعراض مع ممارسة التمارين الرياضية، فقد يعني ذلك أن الربو الذي تعاني منه غير مُسيطر عليه بشكل جيد، راجع خطة العمل الخاصة بك (خلف الصفحة)، أو راجع طبيبك أو عيادة الربو للحصول على المشورة.

معرفة جهازك واستخدامه

العمر المقترح: 5 سنوات فما فوق*

يجب عليك استخدام المفسح مع المبسم وجهاز استنشاق مضبوط الجرعة (البخاخ)

- إذا تطلبت الوصفة بحة أخرى، انتظر 30 ثانية
 - اشطف الفم بعد استخدام دواء الوقاية/التحكم
 - إذا لم تتمكن من حبس النفس، يمكنك أيضًا الشهيق والزفير 6-10 مرات
- *إذا كان بالإمكان اتباع تعليمات التنفس بعمق



العمر المقترح: 12 سنة وما فوق

يجب عليك استخدام جهاز الاستنشاق توربوهاالر® Turbuhaler

- لا يتطّلب حبس النفس
- اشطف الفم بعد استخدام دواء الوقاية/التحكم (الكورتيكوستيرويد المستنشق)
- لا تتنفس زفيرًا في جهاز توربوهاالر® (الرطوبة الموجودة في أنفاسك يمكن أن تسد جهازك)



العمر المقترح: 12 سنة وما فوق

يجب عليك استخدام جهاز ديسكاس® Diskus



راجع www.bcguidelines.ca لمزيد من المعلومات، بما في ذلك الدليل الإرشادي الكامل "الربو: التشخيص والتثقيف والإدارة" (2023)، وخطط العمل المترجمة (متوفرة باللغتين الصينية والبنجابية)، وإصدارات PDF قابلة للملء من خطط العمل مع قوائم الأدوية المنسدة.



شاهد فيديو الربو
للعائلات هنا:

<http://bit.ly/pediatric-asthma-video>

يرجى زيارة

www.bcchildrens.ca/health-info/coping-support/asthma

لمزيد من المعلومات عن الربو بما في ذلك كيفية استخدام أجهزة
.Twisthaler®، .Respiclick®، .Ellipta، .Breezhaler®

