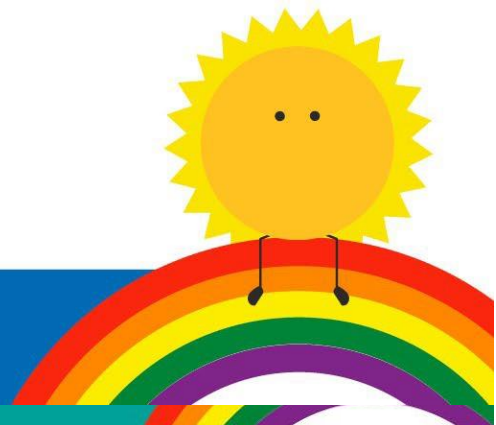


معلومات المريض

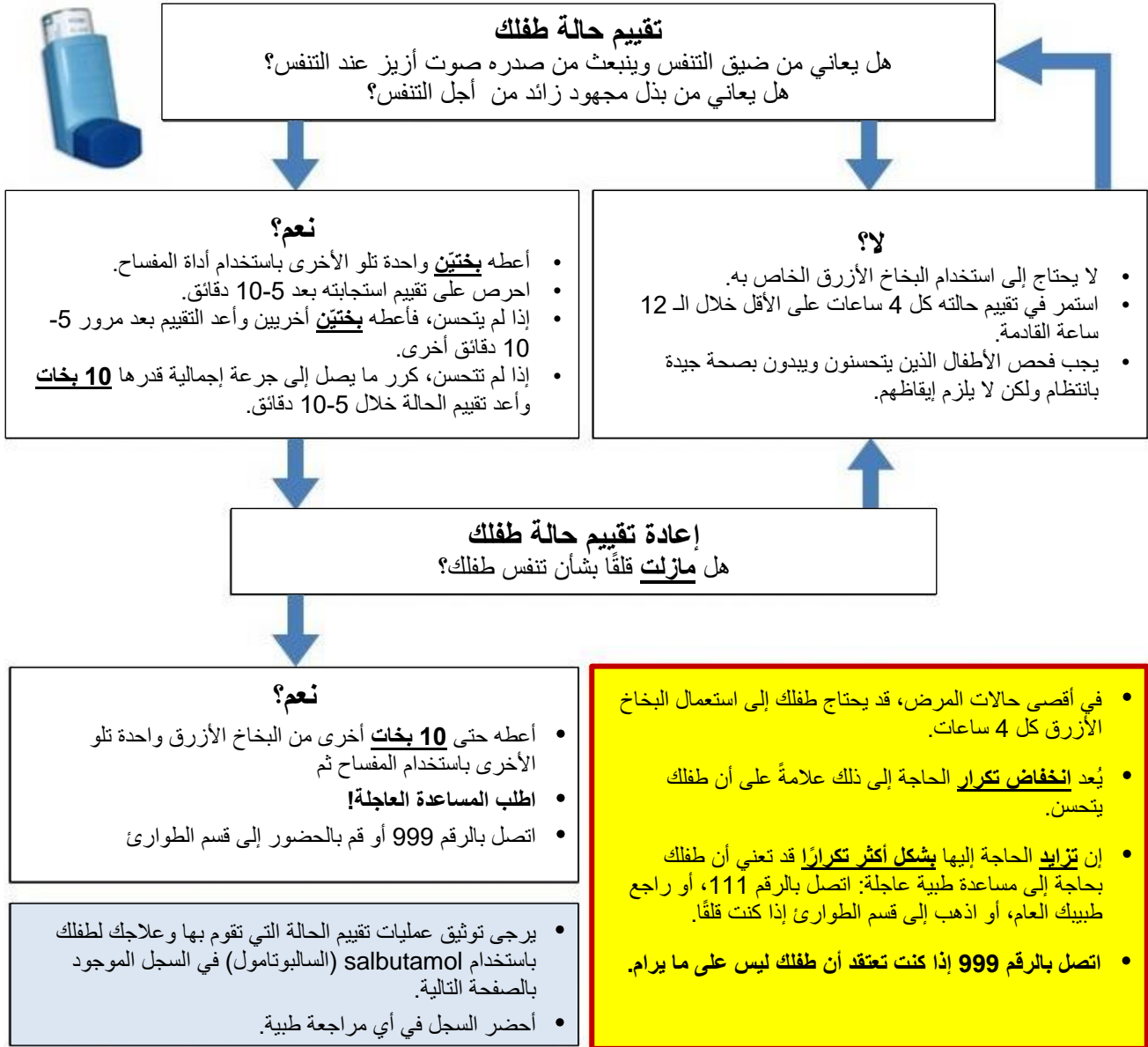
# الربو وصوت الأزيز عند التنفس

## كيفية الحفاظ على طفلك في صحة جيدة



## استخدام السالبوتامول (البخاخ الأزرق) لعلاج الأزيز عند التنفس في المنزل

عندما يعاني طفلك من الأزيز عند التنفس، من المهم استخدام البخاخ الأزرق لعلاج أعراضه. يمكن لهذا المخطط الانسيابي توجيه العلاج أثناء نوبة الربو، ويمكن أن يساعدك على تقليل جرعات العلاج بأمان أثناء تعافي طفلك. من المهم تقييم أعراض طفلك بانتظام وعلى الأقل كل أربع ساعات للتأكد من تحسنه. هذا مهم بشكل خاص في الليل وأول شيء في الصباح.



إذا لم تتمكن من سماع صوت أزيز في التنفس، فإن زيادة المجهود في عملية التنفس لدى طفلك / ابنك الشاب يمكن أن تكون أيضًا علامة مفيدة على ضيق مجرى الهواء. امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا للحصول على مثال

أو قم بزيارة: <https://tinyurl.com/breathlesschild>



## سجل الأعراض واستخدام البخاخ:

تم تصميم هذا للاستخدام أثناء التعافي من نوبة الأزيز، سواء كان طفلك بحاجة إلى المستشفى أم لا.  
\* يمكنك أخذ هذا إلى مراجعة طفلك بعد الهجوم

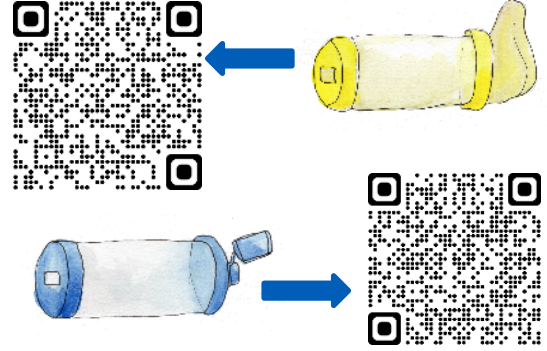
عدد البخات التي حصل عليها الطفل	هل هناك أي أعراض؟	الوقت	التاريخ
لقد مر يوم واحد منذ خروجك من المستشفى - يجب أن يتناقص عدد البخات التي تحتاج إلى إعطائها لطفلك. إذا كنت لا تزال تعطي 10 بخات كل 4 ساعات، فيرجى العودة إلى قسم الطوارئ.			
لقد مر يومان منذ الخروج من المستشفى - يجب أن يتناقص عدد البخات وعدد مرات الحاجة إليها. إذا لم يكن الأمر كذلك، اتصل بطبيبك العام أو اتصل بخدمة 111 أو اذهب إلى قسم الطوارئ.			
هل أنت سعيد بعودة طفلك/ابنك الشاب إلى طبيعته أم أنه لا يزال بحاجة إلى الكثير من استخدام البخاخ الأزرق؟ إذا كنت تشعر بالقلق، فيرجى الاتصال بطبيبك العام أو بخدمة 111			

تم تصميم هذا الجدول للاستخدام أثناء التعافي من نوبة الأزيز أثناء التنفس. يمكنك أيضًا تسجيل العلاج عندما لا تذهب إلى المستشفى. قد ترغب في أن تُري طبيبك أو ممرضتك هذا السجل.



## كيف تأخذ البخاخ مع أداة المفساح

اسمح رموز الاستجابة السريعة "QR" هذه باستخدام كاميرا الهاتف الذكي، أو انظر إلى الرابط أدناه لرؤية تقنية أسلوب استنشاق البخاخ باستخدام قناع التنفس وأدوات مفساح الفم:

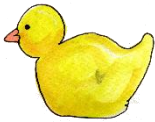


<https://www.asthma.org.uk/living-with/inhaler-videos/spacer-no-mask>

1. رُج البخاخ واخلع الغطاء.
  2. أدخل البخاخ في الفتحة الموجودة في طرف أداة المفساح.
  3. ضع قناع التنفس على وجه الطفل أو قطعة الفم في فمه، مع ضمان إحكام السد بصورة جيدة (يجب أن يتمكن معظم الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 3 سنوات من التحكم في ذلك بدون استخدام قناع تنفسي).
  4. اضغط على البخاخ مرة واحدة واسمح للطفل بأخذ 5 أنفاس بطيئة على الأقل (أو العد ببطء إلى 10) أثناء التنفس عبر أداة المفساح.
  5. أزل البخاخ ورُجه.
- انتظر دقيقة واحدة قبل إعطاء بخة ثانية

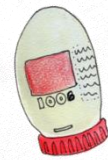
كرر الخطوات من 1 إلى 5 إذا كانت هناك حاجة لمزيد من البخات.  
يجب غسل أدوات المفساح البلاستيكية قبل استخدامها لأول مرة، ثم غسلها شهريًا وفقًا لإرشادات الشركة المصنعة.

يجب غسل أداة المفساح الخاص بك شهريًا. اخلع أداة المفساح واغسلها بالماء الدافئ والصابون (مثلما تغسل أطباقك).



اترك الماء يتساقط منها بالتنقيط حتى تجف، ويرجى ألا تفركه حتى يجف أو تستخدم قطعة قماش في هذا الأمر - فهو يجعل الجزء الداخلي مشوبًا بشحنات ساكنة وسيلتصق الدواء بأداة المفساح من الداخل!

إذا كان البخاخ الخاص بك لا يظهر مثل كذلك الجهاز الذي في الصورة أعلاه، أو لا يبدو أنه يعمل مع استخدام أداة المفساح، فيجب عليك التحقق مع طبيبك أو ممرضتك من أنه بخاخ مناسب لطفلك. يحتوي موقع [www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk) على مقاطع فيديو توضح كيفية استخدام أجهزة البخاخ.



## نوبة الربو

- إذا أصيب طفلك بنوبة ربو/أزيز، سواء كان بحاجة إلى المستشفى أم لا، فيجب فحصه في غضون أيام قليلة في الطبيب العام. يمارس
- يُطلق على هذا أحيانًا اسم مراجعة ما بعد الهجوم أو مراجعة "48 ساعة
- هذا هو ل
- التحقق من أنهم يتعافون بشكل جيد .
- فهم سبب الهجوم والمساعدة في منع حدوث هجوم آخر .
- لمعرفة ما إذا كان طفلك قد يحتاج إلى تغيير أدويته اليومية، وتأكد من أن لديك ما يكفي في المنزل للحفاظ عليها .
- بشكل جيد
- قم بتحديث خطة الربو الخاصة بطفلك، وساعدك على الشعور بالثقة عند استخدامها .

## توافر المعلومات باللغات المختلفة



امسح رمز الاستجابة السريعة "QR" هذا مسحًا ضوئيًا باستخدام هاتف ذكي للعثور على هذا الكتيب بمزيد من اللغات

هناك مقاطع فيديو لفحص تنفس طفلك وأسلوب استخدام البخاخ والحصول على النصائح.

<https://tinyurl.com/NELasthma>



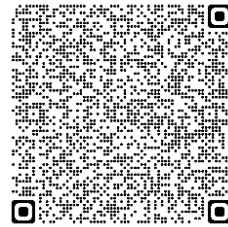
## المدارس التي تراعي مصابي الربو

هل تراعي مدرستك مصابي الربو؟ ينبغي على المدرسة ما يلي :

معرفة أنك مصاب بالربو والحصول على نسخة من

خطةك لعلاج الربو/الأزيز أثناء التنفس

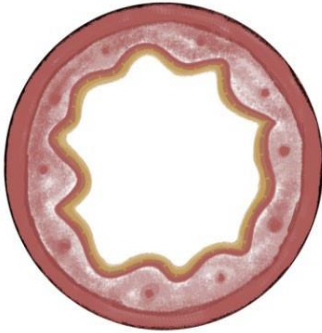
- تعرف على مكان البخاخ وأداة المفساح لحالات الطوارئ، وكيفية استخدامها
- اعرف من هم الأشخاص الذين يجب أن تخبرهم في حالة القلق بشأن طفلك
- اعرف الأوقات التي تصبح فيها الحالة طارئة



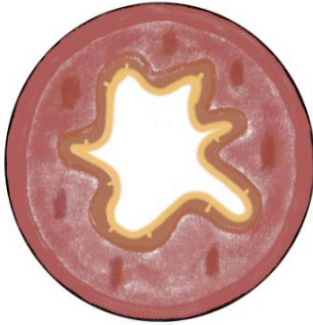
## ما هو الأزيز عند التنفس؟

يعد الأزيز عند التنفس أحد الأعراض الرئيسية للربو، ولكنه يحدث أيضًا في حالات أخرى غير الربو. ويمكن أن يحدث في أي عمر. هو صوت صفير وأزيز ناتج عن ضيق الشعب الهوائية (أنابيب التنفس).

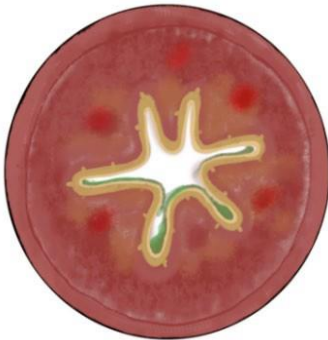
في بعض الأحيان لا يمكن سماع ذلك الصوت إلا من خلال **سماعة الطبيب**. وله أسباب عديدة بما في ذلك الالتهابات الفيروسية. إذا لم تتمكن من سماع صوت الأزيز، فإن ملاحظة أن طفلك يبذل جهدًا كبيرًا للتنفس يمكن أن تكون علامة مفيدة على ضيق مجرى الهواء.



**الربو الذي تتم السيطرة عليه بدرجة جيدة**  
إن الإصابة بالربو أو الأزيز عند التنفس لا تعني أنه ستكون هناك مشكلة بصورة دائمة في تنفسك. إذا كنت تستخدم أدويةك كما هو موصوف لك، فيمكنك التنفس بسهولة طوال الوقت



**الربو الذي تتم السيطرة عليه بدرجة ضعيفة**  
عندما لا تكون الأمور تحت السيطرة، تصبح أنابيب التنفس ملتهبة (حمراء، ومتقرحة، ومنفخة وحساسة). كما أنها ستفرز المزيد من المخاط والألم الحاد المفاجيء، مما يعني أنك قد تسعل.



**نوبة الربو**  
يُظهر هذا مجرى الهواء لشخص يعاني من نوبة. يكون الجزء الداخلي من الأنبوب أحمر اللون ومتقرحًا ومتورمًا لدرجة حدوث احتباس الهواء، ولا يمكنه الدخول والخروج بسهولة سوف ينضغط الهواء من خلاله، محدثًا صوت أزيز (صفير). هناك مخاط أكثر بكثير من ذي قبل مما يزيد من الشعور بضيق في الصدر

## كيف ولماذا وأين تعمل الأدوية:

يعد هذا البخاخ المستخدم للسيطرة طويلة المدى على أعراض المرض جهازًا منقذًا لحياة المريض. لن يظهر مفعوله إلا إذا استخدمته كل يوم



إنه آمن، ويمنعك من الحاجة إلى البخاخ الأزرق الخاص بك، ويبقيك بصحة جيدة.

- فهو يجعل البخاخ الأزرق يعمل بمفعول أفضل في نوبة الربو
- فهو يوقف مسببات الربو التي تسبب نوبة
- يمنعك من الحاجة إلى تناول أقراص الستيرويد أو الذهاب إلى المستشفى
- وهو يذهب مباشرة إلى الرئتين حيث يكون ضروريًا هناك
- إنه لا يعمل بسرعة ولكنه يعمل بشكل جيد – استخدمه بانتظام

يُعد البخاخ الأزرق علاج الإنقاذ، لا تستخدمه إلا مع الأعراض



### الإفراط في الاستخدام بانتظام

يظهر ضعف السيطرة على الربو إذا تم استخدامه أكثر من مرتين في الأسبوع.

يمكن أن يخفي الأعراض التي تُظهر أن الربو لديك وصل إلى حالة أسوأ

يمكن أن يجعل دواء السالبوتامول (البخاخ الأزرق) يعمل بمفعول أقل جودة

يمكن أن يسبب آثارًا جانبية مثل سرعة ضربات القلب والارتعاش.

### خلال إحدى نوبات الربو:

استخدم ما يصل إلى 6 بخات كل 4 ساعات لمدة تصل إلى 24 ساعة إذا لزم الأمر.

**تصبح الحالة طارئة عند الاحتياج إلى استخدام البخاخ لعدد مرات أكثر من ذلك**

يجب عليك اتباع خطتك لعلاج الأزيز أثناء التنفس وطلب المساعدة

الجرعات العالية المتكررة (6-10 بخات) تحتاج إلى مراقبة الحالة في المستشفى.

### في التعافي:

استخدم البخاخ الأزرق حتى 6 بخات حسب الحاجة حتى تعود إلى الوضع الطبيعي. إن الحاجة إليه كل 4 ساعات أو أكثر يعني أن نوبة الربو مستمرة – اطلب الرعاية الطبية.

## البخاخ مانع الأعراض أو البخاخ المسيطر على الأعراض

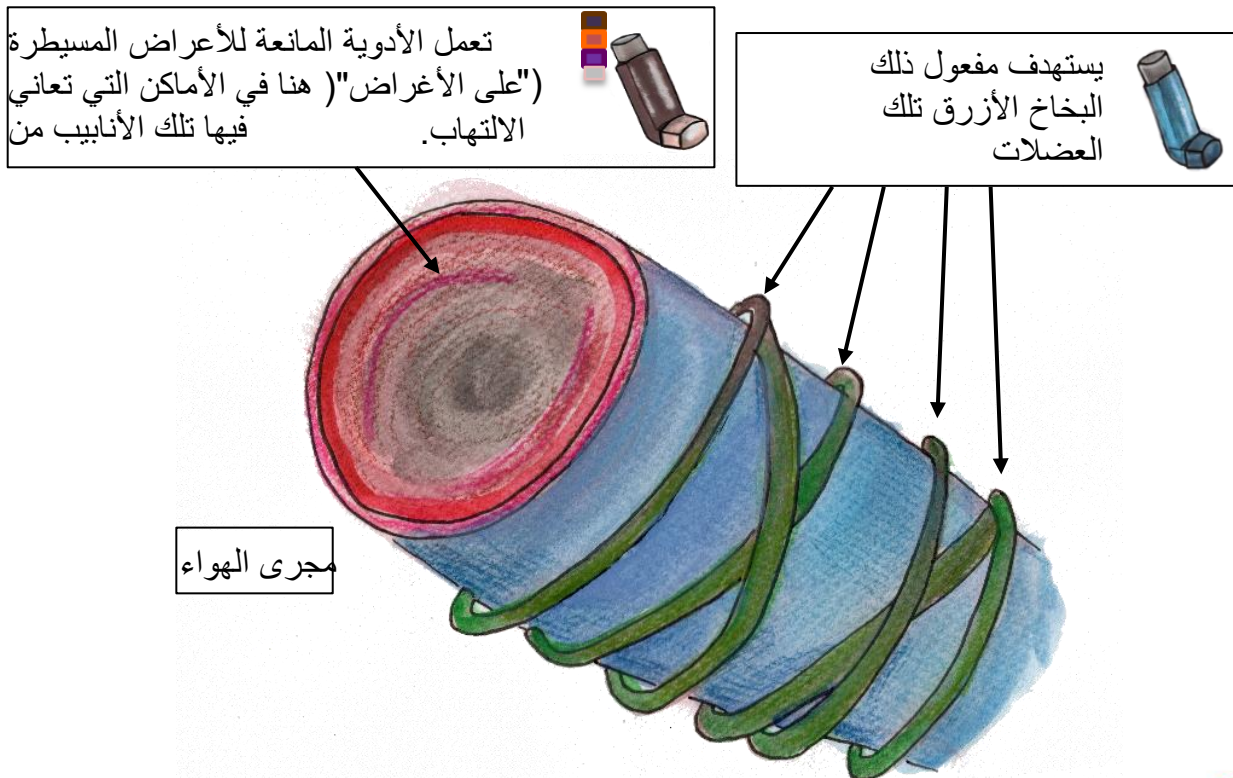
يعمل هذا البخاخ (عادةً باللون البنّي أو الأرجواني أو البرتقالي) على تخفيف الالتهاب في الشعب الهوائية. إنه يعمل ببطء ولكن هذا هو العلاج الذي يتعامل مع المشكلة الرئيسية. ولهذا السبب يجب أن نعطيهِ للمريض، باستخدام أداة مفسح الفم، كل يوم، حتى عندما يكون المريض بصحة جيدة.

## بخاخ الإنقاذ أو بخاخ تخفيف الأعراض

يكون هذا البخاخ لونه أزرق. وهو يعمل على علاج العضلات الملتفة حول أنابيب التنفس. هذه تشبه الأربطة المرنة. عادة ما تكون في حالة استرخاء، ولكن أثناء النوبة يمكن أن تضيق وتضغط على المسالك الهوائية، مما يجعل التنفس صعباً. يُحدث الهواء المنضغط المار من خلالها صوت صفير يسمى بالأزيز.

الأزيز هو صوت ينبعث من الشعب الهوائية السفلية، عندما نخرج الزفير من خلال الشعب الهوائية الضيقة.

يقوم البخاخ بإخبار العضلات بالاسترخاء، مما يفتح الأنابيب ويسمح للهواء بالتحرك بشكل طبيعي. يعمل البخاخ هذا بسرعة عند الحاجة إليه ولكنه لا يساعد في منع النوبات كما يفعل البخاخ المستخدم للسيطرة طويلة المدى على الأعراض.





## المثيرات والمحفزات

تشمل المحفزات الشائعة أشياء مثل الطقس (يمكن أن يكون حارًا أو باردًا أو جافًا أو رطبًا أو عواصف رعدية - أي شيء حَقًا...). تمثل التغيرات في أنماط الطقس مشكلة أكبر من الطقس نفسه بالنسبة لبعض الأشخاص المصابين بالربو.

وتشمل المحفزات الأخرى الحساسية الغذائية، والغبار، وفراء الحيوانات، والريش، وحبوب اللقاح، وممارسة الرياضة، والارتجاج، والانفعالات، والدورات الهرمونية، ونزلات البرد والفيروسات الأخرى. تختلف تلك العوامل من شخص إلى آخر. من المهم أن تعرف محفزاتك وكيفية تجنبها أو التقليل منها.

تؤثر المهيجات البيئية على الشعب الهوائية لدى الجميع، ولكنها يمكن أن تكون صعبة بشكل خاص للأشخاص المصابين بالربو. وتشمل هذه المهيجات دخان التبغ والسجائر الإلكترونية وتلوث الهواء والرطوبة والعفن. تلوث الهواء هو أحد الأسباب التي نتعلم المزيد عنها كل يوم. تعد عوادم المركبات سببًا رئيسيًا لتلوث الهواء ويمكن أن تؤثر على الركاب وكذلك المشاة.

### نصائح للحد من تأثير تلوث الهواء:

استخدم طرقًا ومسارات أكثر هدوءًا للابتعاد عن حركة المرور (وهذا مهم بشكل خاص في الطريق من المدرسة وإليها إن أمكن). احرص على التنقل والسفر خارج ساعة الذروة حيثما أمكن ذلك. شجع جميع أفراد الأسرة على المشي أو ركوب الدراجة أو ركوب الدراجة بسرعة أكبر - يمكن أن يكون تلوث الهواء داخل السيارة أعلى منه في الخارج. كما أنه يساعد على تقليل التلوث لأي شخص آخر.



يمكنك أنت (أو شخص بالغ) الاشتراك للحصول على تنبيهات حول تلوث الهواء الآمن عبر الهاتف المحمول [www.cleanairhub.org.uk](http://www.cleanairhub.org.uk) حاول استخدام منتجات تنظيف خالية من العطور وتخفض فيها نسبة المواد الكيميائية. هذه سوف تساعد في تحسين البيئة الداخلية الخاصة بك.

<https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets>

للحصول على النصائح وسجل الاشتراك للتنبيهات

### التدخين

نحن نعلم أن دخان السجائر والتدخين الإلكتروني ضار برئائنا. للحصول على مساعدة في الإقلاع عن التدخين، انتقل إلى [www.smokefree.org](http://www.smokefree.org) أو تحدث إلى طبيبك العام الذي سيكون سعيدًا بتقديم المساعدة.



امسح كود الاستجابة السريعة (QR) مسحًا ضوئيًا لزيارة الموقع

## تطبيق

يُعد Digital Health Passport تطبيق جوال للأطفال والشباب والكبار.



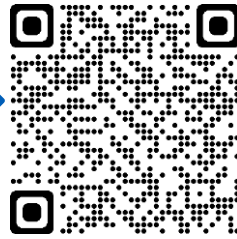
- رعايتك لعلاج الربو بنقرات من أصابعك:
- احمل خطة علاجك من الربو معك
  - اعرف الخطوات المطلوب تنفيذها عند التعرض لنوبة



- ذكّر نفسك بأن تأخذ الأدوية
- احصل على تنبيهات بشأن حبوب اللقاح والتلوث أينما كنت.

نزله من هنا:

امسح رمز الاستجابة السريعة مسحًا ضوئيًا للتنزيل في متجر التطبيقات "App store"



Digital Health Passport

## مؤسسة Asthma + Lung UK

هذه مؤسسة خيرية تحتوي على الكثير من الموارد المفيدة لك ولعائلتك.

لديهم خطوط مساعدة عبر البريد الإلكتروني والهاتف والواتساب:

البريد الإلكتروني: [helpline@asthmaandlung.org.uk](mailto:helpline@asthmaandlung.org.uk)

الواتساب: 775 377 07999

هاتف: 5800 222 0300

إذا لم تكن اللغة الإنجليزية هي لغتك الأولى:  
كما أنهم يوفر الدعم بلغات أخرى.  
اتصل وأخبرهم باسمك ورقم هاتفك واللغة التي تحتاجها.

سوف يتصلون بك مرة أخرى مع توفير مترجم.



لديهم ممرضون متخصصون على خطوط المساعدة عبر الهاتف والواتساب، والكثير من مقاطع الفيديو للمساعدة في استخدام بخاخاتك بأفضل طريقة، ومجتمعات عبر الإنترنت للحصول على المشورة والدعم، ويمكنهم إرسال نسخ ورقية من المعلومات إليك.



## تقييم صعوبة التنفس

من المهم أن تعرف كيف تخبر طفلك أنه يعاني من صعوبة في التنفس. هناك بعض العلامات التي يمكننا اكتشافها لدى الطفل الذي يعاني صعوبة في التنفس:

- الارتكاس – هذا هو الوقت الذي يمكنك فيه رؤية الجلد ينسحب إما بين الأضلاع أو تحتها. في بعض الأحيان قد يحدث هذا في منتصف الصدر وهذه علامة مثيرة للقلق.
- شد القصبة الهوائية – يحدث هذا عندما تنسحب الرقبة فوق القصبة الهوائية. قد يهز الأطفال الصغار أيضاً رؤوسهم ويفتحون أنوفهم باتساع.
- هل يستطيع التحدث أو تناول الطعام؟ من المهم ملاحظة ما إذا كان طفلك قادرًا على التحدث بطريقته المعتادة - هل يمكنه التحدث بجمل كاملة، هل يستخدم كلمات مفردة فقط - أم لا يتحدث على الإطلاق؟

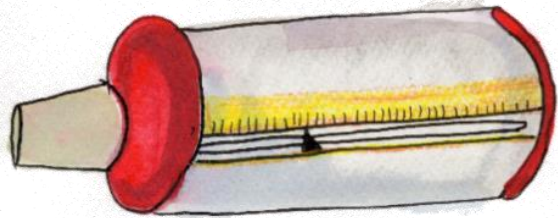
## ذروة التدفق الزفيري ("ذروة التدفق")

عندما يكون طفلك قادرًا على القيام بهذا الأسلوب، قد نحاول استخدام ذروة التدفق "Peak Flow".

ذروة التدفق هي قياس مدى سرعة تحرك الهواء عبر الشعب الهوائية (أنابيب التنفس). يتم قياسه باللتر في الدقيقة (لتر / دقيقة). يمكنك الحصول على أنواع مختلفة من أجهزة قياس ذروة التدفق، ولكنك ستحصل دائمًا على رقم نتيجة لذلك. من المفيد أن تعرف ما هي أرقامك المعتادة والأفضل.

غالبًا ما نستخدم ذروة التدفق كاختبار لقياس مدى ضيق المسالك الهوائية. نحن نعلم أنه عندما يخالط شخص مصاب بالربو أو الأزيز عند التنفس أحد المحفزات، فقد يؤدي ذلك إلى ضغط العضلات المحيطة بالمسالك الهوائية عليها. إذا كانت المسالك الهوائية ملتهبة بالفعل، فمن الممكن أن تكون مضطربة وضيقة بالفعل.

نحن نقيس ذروة التدفق مقارنة بطولك، لنرى الأنفاس المتوقعة منك. إذا كنت تعرف أفضل ما لديك، فيمكنك استخدام ذروة التدفق في المنزل لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى بخاخك الأزرق.



نوع واحد من مقياس ذروة التدفق.

## الطباعة بحروف كبيرة وبلغات أخرى

ويمكن توفير هذه المعلومات بتنسيقات بديلة، مثل سهولة القراءة أو مطبوعة بخطوط كبيرة، وقد تكون متاحة بلغات بديلة عند الطلب. لمزيد من المعلومات، تحدث إلى فريقك الإكلينيكي.

أخبرنا عما يدور في خاطرك.

غرد معنا @NHSBartsHealth

تحدث إلينا عبر [facebook.com/bartshealth](https://www.facebook.com/bartshealth)

اترك تعليقاتك حول NHS Choices [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

خدمة نصائح المرضى والعلاقات معهم "

**Patient Advice and Liaison Service":**

من فضلك أخبرنا إذا كنت تحتاج إلى مزيد من المعلومات العامة أو النصائح حول خدمات المؤسسة

[www.bartshealth.nhs.uk/pals](http://www.bartshealth.nhs.uk/pals) "Trust"

الرقم المرجعي: BH/PIN/1201

تاريخ النشر: 26.04.2023

تتم مراجعة جميع منشورات معلومات المرضى لدينا كل ثلاث سنوات.

