



الريو



## تعريفه:

الربو هو مرض رئوي مزمن يسبب التهاباً في المسالك الهوائية وتضيقها . و هناك ثلاثة نقاط رئيسية يجب أن تعرفها عن الربو وهي:

- الربو هو مرض مزمن . بمعنى آخر هو مرض تعيس معه كل يوم .
- يمكن أن يكون الربو خطراً - حتى أنه قد يكون مميتاً .
- لا يوجد علاج للربو ، ولكن يمكن السيطرة عليه بشكل يمكنك منعيش حياة طبيعية و صحية .



## أعراضه:



- السعال ولاسيما بالليل.
- الصفير عند التنفس.
- ضيق في التنفس.
- ضيق في الصدر.



## أسبابه:

- المواد المسببة للحساسية المحمولة جواً مثل حبوب اللقاح، ووبر الحيوانات، والعفن، والصراسير، وسوسنة الغبار.
- تفاعلات الحساسية لبعض الأطعمة مثل الفول السوداني، أو المحار.
- نزلات البرد.
- النشاط البدني (التمارين الرياضية المستحبطة للربو).
- الهواء البارد.
- ملوثات الهواء والمهييجات مثل الدخان.
- الانفعال النفسي الشديد والاجهاد.
- الاملاح العضوية ومواد الحافظة المضافة لبعض أنواع الأطعمة والمشروبات.
- دورة الطمث لدى بعض النساء.

# الوقاية منه :

الوقاية من الربو هي الخطوة الأولى والأهم للعلاج.

ولذلك، ينصح مرضى الربو بشدة أن يكونوا على بينة تامة بطبيعة المرض، ومهيجاته، ومثيراته، وطرق تجنب أزماته.



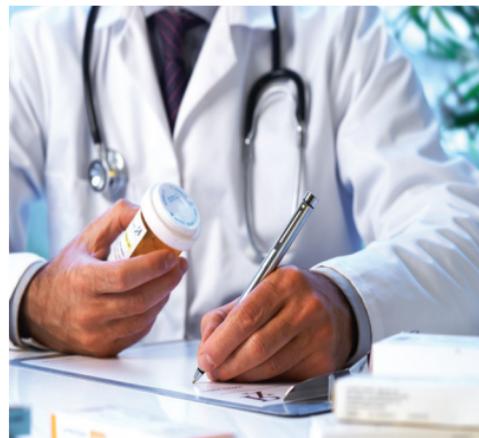
- تعرف على الربو وكيفية السيطرة عليه.
- اتبع خطة العلاج الخاصة بالربو الموضوعة لك.
- تناول الأدوية التي وصفها طبيبك.
- حدد الأشياء التي تجعل الربو (أسوأ) (مثيرات الربو) وحاول تجنبها. ولكن، هناك مثير واحد عليك عدم تجنبه وهو النشاط البدني. فالنشاط البدني هو جزء هام لحياة صحية. تحدث مع طبيبك عن الأدوية التي تبقيك نشيطاً.
- تتبع أعراض الربو لديك ومستوى السيطرة عليه.
- احصل على فحوصات منتظمة لعلاج الربو.

## علاج:

يتم علاج الربو بنوعين من الأدوية هما :

- . **أدوية السيطرة طويلة الأمد**
- . **و أدوية (الإراحة) السريعة**

فتتساعد **أدوية السيطرة طويلة الأمد** على تخفيف التهاب الشعب الهوائية، و منع أعراض الربو.



أما بخاخات **(الإراحة) السريعة** (موسّعات القصبات)، فتقوم بسرعة بفتح المسالك الهوائية المتضخمة التي تضيق التنفس.

و في بعض الحالات، تكون **أدوية الحساسية ضرورية**.

فما عليك (إلا) اتباع سبل الوقاية، و في حال وجود أي صعوبة قم بالاتصال مع طبيبك في المركز الصحي الذي تتبعه.



تلعب **مؤسسة الرعاية الصحية الأولية** دوراً هاماً في تحقيق صحة وعافية أفضل لشعب دولة قطر. حيث تلتزم المؤسسة بتقديم رعاية صحية شاملة لشعب من جميع الفئات العمرية و ذلك عن طريق تقديم رعاية صحية مستمرة وواسعة للفرد والأسرة من مختلف (الأعمار) والأجناس والأمراض وأجزاء الجسم. فبوجود مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى جانبك، يكون لديك شريك يوجهك ويساعدك على (إدارة) صحتك.

بريد إلكتروني: [info@phcc.gov.qa](mailto:info@phcc.gov.qa)

صندوق بريد: ٦٦٥٥٥