



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



الربو



تعريفه:

الربو هو مرض رئوي مزمن يسبب التهاباً في المسالك الهوائية و تضيقها . و هناك ثلاث نقاط رئيسية يجب أن تعرفها عن الربو و هي:

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



أعراضه:

- السعال و لاسيما بالليل .
- الصفير عند التنفس .
- ضيق في التنفس .
- ضيق في الصدر .





أسبابه:

- المواد المسببة للحساسية المحمولة جواً مثل حبوب اللقاح ، ووبر الحيوانات ، و العفن ، و الصراصير ، و سوسة الغبار .
- تفاعلات الحساسية لبعض الأطعمة مثل الفول السوداني ، أو المحار .
- نزلات البرد .
- النشاط البدني (التمارين الرياضية المستحثة للربو) .
- الهواء البارد .
- ملوثات الهواء و المهيجات مثل الدخان .
- الانفعال النفسي الشديد و الاجهاد .
- الاملاح العضوية و المواد الحافظة المضافة لبعض أنواع الأطعمة و المشروبات .
- دورة الطمث لدى بعض النساء .

الوقاية منه :

الوقاية من الربو هي الخطوة الأولى و الأهم للعلاج.

و لذلك ، ينصح مرضى الربو بشدة أن يكونوا على بينة تامة بطبيعة المرض ، و مهيجاته ، و مثيراته ، و طرق تجنب أزماته .



- تعرف على الربو و كيفية السيطرة عليه .
- اتبع خطة العلاج الخاصة بالربو الموضوعة لك .
- تناول الأدوية التي وصفها طبيبك .
- حدد الأشياء التي تجعل الربو (أسوأ) (مثيرات الربو) و حاول تجنبها . و لكن ، 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 و مستوى السيطرة عليه .
- احصل على فحوصات منتظمة لعلاج الربو .

علاجه:

يتم علاج الربو بنوعين من الأدوية هما :

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

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



أما بخاخات (الإراحة) السريعة (موسعات 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 و عافية أفضل لشعب دولة قطر . حيث تلتزم المؤسسة بتقديم رعاية صحية شاملة للشعب من جميع الفئات العمرية و ذلك عن طريق تقديم رعاية صحية مستمرة و واسعة للفرد و الأسرة من مختلف (الأعمار) و الأجناس و الأمراض و أجزاء الجسم . فوجود مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى جانبك ، يكون لديك شريك يوجهك و يساعدك على (إدارة) صحتك .

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

صندوق بريد: ٢٦٥٥٥