



مركز مكة الطبي  
Makkah Medical Center



# الربو Asthma

## ما هو الربو؟

الربو هو حالة قد تسبب صعوبة التنفس. وقد تكون أعراض الربو خفيفة أو شديدة. وقد تأتي وتختفي. تحدث «نوبة» الربو عندما تظهر الأعراض فجأة. ويحدث ذلك عندما تصبح المجاري الهوائية في الرئتين أكثر ضيقًا والتهابًا. وقد يسري الربو في العائلات.

## What is asthma?

Asthma is a condition that can make it hard to breathe. Asthma symptoms can be mild or severe. And they can come and go. An asthma «attack» is when symptoms come on suddenly. This happens when the airways in the lungs become more narrow and inflamed. Asthma can run in families.

## ما هي أعراض الربو؟

قد تشمل أعراض الربو ما يلي:

السعال

أزيز أو الصوت المرتفع أثناء التنفس

ضيق التنفس

الشعور بضيق في الصدر

قد تحدث الأعراض كل يوم، أو كل أسبوع، أو بمعدل أقل من ذلك. وقد تتراوح الأعراض من خفيفة إلى شديدة. على الرغم من ندرة حدوث نوبة الربو، إلا أنها قد تؤدي أحياناً إلى الوفاة.

## What are the symptoms of asthma?

Asthma symptoms can include:

Wheezing or noisy breathing

Coughing

A tight feeling in the chest

Shortness of breath

Symptoms can happen each day, each week, or less often. Symptoms can range from mild to severe. Although it is rare, an asthma attack can sometimes even lead to death.

# هل يوجد اختبار للربو؟

نعم. سيسألك طبيبك عن الأعراض التي تعاني منها وسيُجري اختبار تنفس لفحص الكفاءة التي تعمل بها رئتاك. إذا أعتقد طبيبك أن الحساسية قد تؤدي إلى تفاقم حالة الربو لديك، فقد يقترح إجراء اختبار الحساسية. وقد يشمل ذلك اختبارات الجلد أو اختبارات الدم.

إذا كنت تعاني من أعراض الربو المتكررة أو الشديدة، فقد يقترح طبيبك أن يكون لديك خطة للتعامل مع الربو. وإذا اقترح ذلك، فستتعاون مع طبيبك لعمل خطة. وكجزء من خطة العمل الخاصة بك، قد تحتاج إلى استخدام شيء يسمى «مقياس ذروة الجريان». سيوضح التنفس في هذا الجهاز الكفاءة التي تعمل بهارئتاك. وسيوضح لك طبيبك الطريقة الصحيحة لاستخدام مقياس ذروة الجريان.

## Is there a test for asthma?

Yes. Your doctor will ask you about your symptoms and have you do a breathing test to check how your lungs are working.

If your doctor thinks allergies might be making your asthma worse, they might suggest allergy testing. This can include skin tests or blood tests.

If you have frequent or severe asthma symptoms, your doctor might suggest that you have an asthma action plan. If so, you and your doctor will work together to make one. As part of your action plan, you might need to use something called a «peak flow meter.» Breathing into this device will show how your lungs are working. Your doctor will show you the right way to use your peak flow meter.

# كيف يتم علاج الربو؟

يتم علاج الربو بأنواع مختلفة من الأدوية. وقد تكون الأدوية عبارة عن أجهزة استنشاق، أو سوائيل، أو أقراص. سيصف طبيبك الدواء بناءً على عدد مرات ظهور الأعراض ومدى خطورتها. هناك نوعان رئيسيان من أدوية الربو:

## أدوية التحكم طويلة الأمد

تقوم بالتحكم في الربو والوقاية من الأعراض المستقبلية. يجب على الأشخاص الذين يصابون بأعراض الربو أكثر من مرتين في الأسبوع استخدام دواء للتحكم في الربو كل يوم. يمكن لبعض الأدوية أن تعمل كدواء للتحكم وكدواء للمعالجة السريعة أيضاً. يتم تناول هذه الأدوية مرة أو مرتين يومياً كأدوية تحكم. ويمكن استخدامها أيضاً للمعالجة السريعة.

## أدوية المعالجة السريعة

توقف الأعراض بسرعة - خلال فترة تتراوح من 5 دقائق إلى 15 دقيقة. إن كل شخص مصاب بالربو تقريباً يحمل معه جهاز استنشاق للمعالجة السريعة. ويستخدم الأشخاص هذه الأدوية كلما ظهرت عليهم أعراض الربو. ويحتاج معظم الأشخاص إلى هذه الأدوية مرة أو مرتين في الأسبوع، أو بمعدل أقل. ولكن عندما تسوء أعراض الربو، قد تكون هناك حاجة إلى مزيد من الجرعات.

من المهم جداً تناول جميع الأدوية التي يصفها الطبيب، تمامًا كما يجب أن تناولها. وقد تضرر إلى تناول الأدوية عدة مرات في اليوم. سيوضح لك طبيبك أو ممرضك أو الصيدلي الطريقة الصحيحة لاستخدام جهاز (أجهزة) الاستنشاق. وإذا ساءت الأعراض بشكل مفاجئ، فاستخدم دواء المعالجة السريعة واتصل بطبيبك أو ممرضك. وقد تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى لتلقي العلاج.

## How is asthma treated?

Asthma is treated with different types of medicines. The medicines can be inhalers, liquids, or pills. Your doctor will prescribe medicine based on how often you have symptoms and how serious your symptoms are. There are 2 main types of asthma medicines:

### Quick-relief medicines

medicines stop symptoms quickly - in 5 to 15 minutes. Almost everyone with asthma has a quick-relief inhaler that they carry with them. People use these medicines whenever they have asthma symptoms. Most people need these medicines 1 or 2 times a week, or less often. But when asthma symptoms get worse, more doses might be needed.

### Long-term controller medicines

control asthma and help prevent future attacks. People who get asthma symptoms more than 2 times a week should use a controller medicine every day. Some medicines can work as both a controller medicine and a quick-relief medicine. These are taken once or twice a day as controller medicines. They can also be used for quick relief.

It is very important to take all the medicines the doctor prescribes, exactly how you are supposed to take them. You might have to take medicines a few times a day. Your doctor, nurse, or pharmacist will show you the right way to use your inhaler(s).

If your symptoms get much worse all of a sudden, use your quick-relief medicine and contact your doctor or nurse. You might need to go to the hospital for treatment.



03

متى تطلب المساعدة  
أو تطلب سيارة إسعاف

02

الأدوية التي يجب تناولها  
إذا ساءت الأعراض

01

الأدوية التي يجب استخدامها  
كل يوم في المنزل

## هل يمكن الوقاية من أعراض الربو؟

هناك أمور يمكنك القيام بها للمساعدة في الوقاية من نوبات الربو. ويمكن لطبيبك أو ممرضك التحدث معك حول الأمور الأكثر أهمية بالنسبة لك، وبشكل عام، يمكنك:

**تجنب «المحفزات»** - وهي أشياء التي تجعل أعراضك أسوأ. تشمل المحفزات الشائعة الدخان، وتلوث الهواء، والغبار، والعفن، وحبوب اللقاح، والمواد الكيميائية القوية أو الروائح، والهواء شديد البرودة أو الجفاف. بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يؤدي التواجد حول حيوانات معينة إلى ظهور أعراض. وقد تكون ممارسة التمارين الرياضية والتوتر من المحفزات أيضًا.

**قلّل خطر زيادة حالة مرضك سوءًا** - قد تؤدي بعض أنواع العدوى إلى جعل أعراض الربو أسوأ. وتشمل هذه الأنواع من العدوى نزلات البرد، والإنفلونزا، ومرض فيروس كورونا لعام 2019 (كوفيد-19). من المهم تلقي لقاح كوفيد-19، بالإضافة إلى جميع الجرعات المعززة الموصى بها. فسيعمل ذلك على تقليل خطر الإصابة بمرض شديد إذا أصبت بكوفيد-19. يجب أن تتلقى أيضًا لقاح إنفلونزا كل عام. بالإضافة إلى ذلك، يحتاج بعض الأشخاص إلى تلقي لقاح للمساعدة في الوقاية من الالتهاب الرئوي. إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصابًا بعدوى، فاتصل بطبيبك أو ممرضك. حيث يمكنه مساعدتك في معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى علاج.

**تأكد من أنك تعرف كيفية وموعد تناول أدويةك** - إذا كنت تتناول أدوية تحكم، فمن المهم اتباع جميع التعليمات للمساعدة في الوقاية من الأعراض. ويجب عليك أيضًا التأكد من أنك تعرف كيف ومتى تستخدم دواء المعالجة السريعة الخاص بك.

**رُز طبيبك أو ممرضك بانتظام** - إذا كنت بحاجة إلى دواء الربو كل يوم، يجب أن تزور طبيبك أو ممرضك كل 6 أشهر. وفي هذه المواعيد، سيسأل عن أعراضك، ويتحقق من مدى كفاءة عمل رئتيك، ويتحدث عن خطة علاجك.

### What is an asthma action plan?

An asthma action plan is a list of instructions that tell you:

01

Which medicines to use  
each day at home

02

Which medicines to take if  
your symptoms get worse

03

When to get help or call  
for an ambulance

## Can asthma symptoms be prevented?

There are things you can do to help prevent asthma attacks. Your doctor or nurse can talk to you about what is most important for you. In general, you can:

**Avoid «triggers»** - These are things that make your symptoms worse. Common triggers include smoke, air pollution, dust, mold, pollen, strong chemicals or smells, and very cold or dry air. For some people, being around certain animals can trigger symptoms. Exercise and stress can also be triggers. Some adults with asthma have worse symptoms if they take aspirin or medicines called NSAIDs. NSAIDs include ibuprofen (sample brand names: Advil, Motrin) and naproxen (sample brand names: Aleve, Naprosyn). Ask your doctor if you need to avoid these medicines.

**Lower your risk of getting sick** - Some infections can make asthma symptoms worse. These include the common cold, the flu, and COVID-19. It's important to get the COVID-19 vaccine, plus all recommended boosters. This will lower the risk of severe illness if you do get COVID-19. You should also get a flu shot every year. Plus, some people need to get a vaccine to help prevent pneumonia. If you think you might have an infection, tell your doctor or nurse. They can help you figure out if you need treatment.

**Make sure you know how and when to take your medicines** - If you take controller medicines, it's important to follow all instructions to help prevent symptoms. You should also make sure you know how and when to use your quick-relief medicine.

**See your doctor or nurse regularly** - If you need asthma medicine every day, you should see your doctor or nurse at least every 6 months. At these appointments, they will ask about your symptoms, check how well your lungs are working, and talk about your treatment plan.

# ماذا لو رغبتُ في الحمل؟

إذا كنت ترغبين في الحمل، فتحدثي مع طبيبك حول كيفية التحكم في الربو لديك. فمن المهم الحفاظ على التحكم الجيد في الربو من أجل صحة طفلك. ومعظم أدوية الربو آمنة إذا كنت حاملاً.

## متى يجب عليّ الاتصال بالطبيب؟

### اتصل بطبيبك أو ممرضك في الحالات التالية:

01

صعوبة كبيرة في التنفس بحيث لا يمكنك التحدث.

02

تحول شفتيك أو أظافرك إلى اللون الرمادي أو الأزرق.

03

إذا كان لديك نوبة ربو ولم تتحسن الأعراض أو زادت شدتها بعد استخدام دواء المعالجة السريعة.

04

إذا كنت تحتاج إلى استخدام دواء المعالجة السريعة الخاص بك أكثر من مرتين في الأسبوع.

05

إذا لم تتمكن من القيام بأنشطتك العادية بسبب أعراض الربو.

06

إذا كانت لديك أي أسئلة حول أدويةك.

## What if I want to get pregnant?

If you want to get pregnant, talk to your doctor about how to control your asthma. Keeping your asthma well controlled is important for the health of your baby. Most asthma medicines are safe to take if you are pregnant.

## When should I call the doctor?

### Call your doctor or nurse if:

01

You have so much trouble breathing that you cannot talk.

02

Your lips or fingernails turn gray or blue.

03

You have an asthma attack and the symptoms do not improve, or get worse, after using a quick-relief medicine.

04

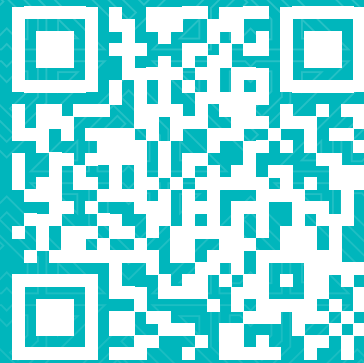
You need to use your quick-relief medicine more than 2 times a week.

05

You cannot do your normal activities because of your asthma symptoms.

06

You have any questions about your medicines.



مركز مكة الطبي  
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705 | f mmc\_med\_sa

Mmc\_Med\_sa | mmcofficial1

mmc.med.sa