

## ما هو الربو؟

- الربو هو مرض مزمن يصيب المجاري التنفسية التي تحمل الهواء من وإلى الرئتين.
- تصبح المجاري التنفسية لدى الشخص المصاب بالربو شديدة الحساسية لعوامل معينة تسمى العوامل المثيرة.
- عند التعرض للعوامل المثيرة، تضيق المجاري التنفسية ويزيد إفرازها للمخاط (البलगم) حيث يقل تدفق الهواء من وإلى الرئتين مما يؤدي إلى صعوبة التنفس، وهذا ما يسمى بأزمة الربو.
- الربو هو حساسية للقصبات الهوائية في الرئة وهو كغيره من أمراض الحساسية.
- يبدأ الربو عادة في مرحلة الطفولة، ويصيب الأشخاص في كافة مراحلهم العمرية.

الربو مرض غير معد ولكن يلاحظ تكرره في أفراد العائلة الواحدة، بسبب مشاركتهم للعوامل الوراثية والبيئية.

## ما هي أسباب الإصابة بنوبة الربو؟

- لا توجد أسباب معروفة للربو، ولكن هناك عدة عوامل مثيرة لنوبات الربو منها:
- عث الغبار الموجود في الفراش والاثاث والسجاد، والموكيت.
  - العفن (الفطريات)، الصراصير.
  - الحيوانات الأليفة ذات الوبر.
  - العواصف الرملية، تلوث الجو بدخان السجائر أو المصانع والسيارات.
  - البخور أو المعطرات المنزلية.
  - بعض المواد الكيماوية كالمنظفات المنزلية، وأصباغ المنازل (الدهانات) وخاصة تلك التي لها رائحة قوية.
  - التعرض للهواء البارد أو التغير في درجات الحرارة أو الرطوبة.
  - الإصابة بالالتهابات التنفسية كالبرد والانفلونزا.
  - العوامل النفسية والضغطات العصبية.
  - بعض الأدوية.



تنفس بلا قيود... تمتع بحياتك.  
BREATHE FREELY... ENJOY LIFE.

# الربو Asthma



## يمكنك السيطرة Take control

برنامج من: A Program by:



800 555 اتصل على  
JUST CALL

www.haad.ae  
dohSocial  
Department of Health Abu Dhabi

## What is asthma?

- Asthma is a chronic disease affecting the airways that carry air to and from the lungs.
- The airways of people with asthma are extremely sensitive and tend to overreact when in contact with something that irritates the lungs, known as a trigger.
- The airways become narrow, and there is an increase in the production of sticky mucus, called phlegm. This makes it difficult to breathe and is called an asthma attack.
- Asthma is an airway allergy and is similar to any other allergy condition.
- It starts most often during childhood and it affects people at all ages.

**Asthma is not infectious. It tends to run in the same family because of common genetic and environmental factors.**

## What causes asthma attacks?

The causes of asthma are not fully understood. There are different factors that can trigger an asthma attack such as:

- Dust mites that are found in beddings, furniture, carpets.
- Moulds & cockroaches.
- Pets with fur.
- Sandstorms and polluted environment with tobacco smoke, industrial emissions and automobile exhaust.
- Incense, "Bakhour" or air fresheners.
- Chemicals like cleaning solutions with strong odors, wall paints.
- Cold air or changes in temperature or humidity.
- Respiratory infections caused by colds and flu.
- Strong emotions such as anxiety, laughter, crying and stress.
- Certain medications.

## What are asthma symptoms?

The symptoms of asthma vary from one person to another and from time to time. The most common asthma symptoms are:

- Difficulty or shortness of breath, especially at night.
- Wheezing / whistling sound when breathing out.
- Chronic coughing, which is usually worse at night and early morning, and may occur after exercise or when exposed to cold, dry air.
- Chest tightness.

## How can asthma be treated?

Although asthma cannot be cured, the good news is that it can be well controlled:

- Know and avoid things that trigger asthma.
- Use asthma medications as prescribed.
- Ask the doctor for a written asthma action plan and review it with him regularly.

## Can a person with asthma still exercise?

- Yes, a person with asthma can safely do any physical exercise.
- Having asthma does not mean a person cannot exercise.
- Exercise strengthens the breathing muscles, the immune system and maintains the ideal weight.
- If exercise makes breathing worse, it could be a sign that asthma is not well controlled.
- Persons with asthma should inform their doctor about the symptoms and discuss ways to get the symptoms of asthma under control.

## Can a person get addicted to asthma medication?

- Asthma medications are not addictive.
- Asthma like any other chronic disease needs regular and continuous use of treatment.
- The regular use of asthma inhalers is required to control asthma and prevent attacks, but does not cause addiction.

## What can be done to keep asthma under control?

Follow the asthma management plan advised by the doctor and avoid asthma triggers by:

- Keeping windows closed during dusty weather and by cleaning air conditioning filters regularly.
- Avoiding strong odors (e.g. Bakhour and air fresheners), traffic fumes, industrial fumes.
- Avoiding smoking areas.
- Getting rid of cockroaches by regular cleaning.
- Removing pets with fur from your home if possible, or keeping them out of bedrooms.
- Taking influenza and pneumococcal vaccines as per your doctor's advice.
- Reducing exposure to dust mites.

## How do I reduce exposure to dust mites?

- Use a dehumidifier or air conditioner to maintain relative humidity at about 50% or below.
- Replace wall-to-wall carpets with hard floors which can be mopped.
- Regularly wash all bedding and blankets, replace pillow covers or use anti-allergy types of bedding.
- Use only plain, lightweight washable curtains.
- Remove all soft toys from beds or wash them weekly.



**If Asthma is under control, the person can breathe freely and enjoy life. He/she will be able to sleep well the whole night, go to school or work and practice any type of physical activity.**

## ما الذي يمكن فعله للسيطرة على الربو؟

- الالتزام بالخطة العلاجية الموصى بها من الطبيب و تجنب مثيرات الربو من خلال:
- إبقاء النوافذ مغلقة في الطقس المغبر مع تنظيف فلتير المكيف بانتظام.
- تجنب الروائح القوية ومعطرات الجو ودخان السيارات والمصانع.
- تجنب الأماكن المعرضة للتدخين.
- مكافحة الصراصير بالتنظيف المستمر.
- الامتناع عن اقتناء الحيوانات الأليفة ذوات الشعر والوبر كالمقطط والطيور بالمنزل أو على الأقل إبقائها بعيداً عن غرف النوم.
- التأكد من أخذ لقاح الانفلونزا الموسمية والالتهاب الرئوي حسب تعليمات الطبيب.
- تقليل التعرض لعث الغبار.

## كيف يمكنني تقليل التعرض لعث الغبار؟

- الحرص على أن تكون درجة الرطوبة بالمنزل أقل من ٥٠٪ باستخدام مخفض للرطوبة أو مكيف هواء.
- التخلص من الموكيت والسجاد، واستخدام الأرضيات القابلة للمسح بممسحة مبللة كالبلاط أو الرخام أو الخشب.
- غسل أغطية السرير بانتظام، ويمكن شراء الأنواع التي لا تسبب الحساسية.
- استخدام الستائر الخفيفة القابلة للغسل بسهولة التخلص من الألعاب المصنوعة من القطن أو الفرو أو غسلها أسبوعياً على الأقل.

**عندما تسيطر على الربو؛ يمكنك أن تتنفس بلا قيود و تتمتع بحياتك بشكل طبيعي كأن تنام بهدوء طوال الليل، و تذهب إلى المدرسة أو العمل، وتمارس النشاط البدني الذي تحبه.**

## ما هي أعراض الربو؟

أعراض الربو تختلف من شخص إلى آخر، كما تختلف في نفس الشخص من وقت إلى آخر ولكن يمكن تلخيصها في أربعة أعراض هامة:

- صعوبة أو ضيق التنفس خصوصاً في الليل.
- صفير أو أزيز يخرج من الصدر عند الزفير.
- سعال مزمن خاصة في الليل وعند أول النهار أو من المحتمل بعد ممارسة الرياضة أو بعد التعرض لهواء جاف وبارد.
- ضيق في الصدر.

## كيف يمكن علاج الربو؟

- بالرغم من أنه لا يمكن الشفاء من الربو تماماً فإنه بالإمكان السيطرة عليه عن طريق:
- معرفة العوامل المسببة والمثيرة للربو وأخذ الاحتياطات اللازمة للوقاية منها.
- استعمال أدوية الربو حسب الوصفة الطبية.
- عمل خطة علاجية مكتوبة مع الطبيب للسيطرة على الربو مع الالتزام بها ومتابعتها مع الطبيب بشكل دوري.

## هل يستطيع مريض الربو ممارسة الأنشطة الرياضية؟

- نعم، يمكن لمريض الربو ان يمارس الرياضة بشكل كامل وآمن.
- أن يكون الشخص مريضاً بالربو هذا لا يعني أنه لا يستطيع ممارسة الرياضة.
- الرياضة تقوم بتقوية عضلات التنفس والمناعة وتحافظ على الوزن المثالي.
- إذا ساءت عملية التنفس خلال أو بعد ممارسة الرياضة، فهذا يدل على ضعف السيطرة على الربو ويجب على مريض الربو إخبار الطبيب عن الأعراض والسؤال عن كيفية السيطرة على الربو.

## هل يؤدي استعمال البخاخ إلى الإدمان والاعتماد عليه؟

- كلا، إن أدوية الربو لا تسبب الإدمان.
- الربو – كأى مرض مزمن – يحتاج علاجه إلى فترة طويلة أو دائمة.
- الاستخدام المستمر للبخاخ هو للسيطرة والوقاية من نوبات الربو ولا يسبب الإدمان.