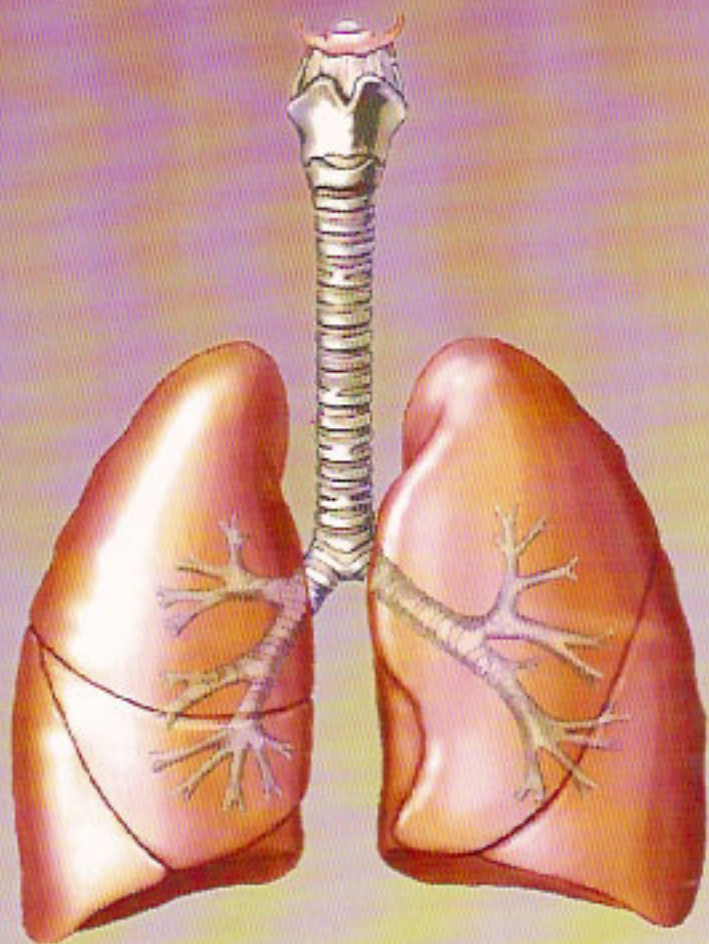


الربو



نشرة معلومات للمرضى
وأسرهم

مدى إنتشار المرض في العالم :

يماني من هذا المرض الخطير أكثر من ٣٠٠ مليون شخص على مستوى العالم حيث يموت سنويا حوالي ٢٥٠ ألف شخص. وتقدر نسبة الربو بين سكان دول الخليج العربي حوالي ١٥-٢٠٪، وهذه النسبة أخذت في الزيادة لوجود مجموعة من العوامل التي تساعد على هذا الانتشار.

ماهي أسباب الربو

- تغير نمط الحياة خلال الخمسين سنة الأخيرة.
- العوامل النفسية والعاطفية من القلق الشديد أو التعرض للامتحانات أو الانفصال العاطفي أو التوتر و الجهد الجسدي قد يكون لهم أثر في تشييط نوبات الربو.
- زيادة الاعتماد على وسائل التبريد الصناعية كمكيفات الهواء البارد وما تحتويه من تراكم الغبار خصوصاً خلال فترة عدم استعمال المكيف شتاءً.
- التحول من البيوت العريية الى المباني المفلقة والزجاجية.
- استعمال الموكيت والسجاد كفرش داخل البيوت.
- التلوث البيئي بأنواعه مثل (عوادم السيارات أو دخان المصانع أو حرق الزهور أو الحيوانات الأليفة أو منتجات التنظيف أو الغبار... الخ).
- استعمال البطور بشكل مكثف.
- قلة وزن الطفل عند الولادة والالتهابات التنفسية المتكررة.

ما هو الربو

تتألف الرئتان من الآلاف من الأنابيب الصغيرة التي توزع الهواء لكافة أجزاء الأنسجة الرقيقة، وعندما يتعرض المريض لأنواع محددة من المواد التي تثير الحساسية ينتج من ذلك نوبات متكررة تصيب المريض بضيق التنفس الناتج من شدة حساسية قنوات التنفس عند المصاب لعوامل معينة تسمى المهيجات. فعند إثارة جدران قنوات التنفس بهذه المهيجات تنتج إفرزات كيميائية داخلية مما يؤدي إلى التهاب قنوات

التنفس وانتفاخها ويزيد إفرز المخاط وتقلب عضلاتها فيؤدي ذلك في النهاية إلى إعاقة تدفق الهواء الداخل والخارج من الرئتين

ما هي الأعراض الرئيسية للربو

- الشهيق - صوت رفيع عالي الشبرة أو صوت كالتصفيارة حين التنفس
- ضيق في التنفس
- السعال
- ضيق في الصدر

وتختلف أعراض الربو بين الأشخاص، إذ يعاني البعض من كل هذه الأعراض بينما يعاني البعض الآخر من السعال أو الشهيق فقط.

علاج الربو

نتيجة لوجود الحساسية المزمنة للأنابيب الهوائية و التي ينتج عنها ضيق في التنفس والتصدر ، عليك أن تأخذ نوعين من الأدوية:

• **الأدوية سريعة المفعول** - مثل الأوكسس تيريوهيلار والفينيتولين. وهي موسعات

للسبب الهوائية تعمل بسرعة لإزالة أعراض ضيق التنفس و الصدر. وتؤخذ على شكل مستنشق متصل مباشرة للرئتين. علماً بأن الأوكسس يستمر مفعوله لمدة ١٢ ساعة والفينيتولين لمدة ٤-٦ ساعات.

• **الأدوية المسيطرة (الوقائية)**، مثل الباناميكورت تيريوهيلار والبيكوتايد،

وهي أدوية طويلة المفعول تؤخذ بانتظام يومياً للمحافظة على تأثير وقائي ثابت فهي تعمل على تخفيض الحساسية المؤدية لنوبات الربو. معظم هذه الأدوية

يؤخذ على شكل مستنشق وبعضها يؤخذ على شكل حبوب.

لقد تطور علم علاجات الربو بشكل كبير وأصبح من الممكن أخذ الأدوية سريعة المفعول والأدوية المسيطرة (الوقائية) من خلال مستنشق واحد

(سيمبيكورت تيريو هيلار). إن مرض الربو مرض مزمن لا يمكن شفاؤه ولكن يمكن المسيطرة عليه من المهم معرفة نوع الأدوية التي تأخذها ومتى يجب عليك تناولها.

إسأل دائما طبيبك أو أتمرضة أو الصيدتي إن كنت غير متأكد من نوعية الأدوية

التي تتناولها أو كيفية استخدامها. ياتباعك تعليمات الطبيب المختص في الاستخدام الصحيح لمستنشق ستممكن من التعامل والتعايش مع الربو وممارسة حياتك طبيعياً.

سبل الوقاية من المرض :

١. الابتعاد عن كل ما يمكن أن يهيج الحساسية لديك ويساعد على ظهور أعراض الربو
٢. الابتعاد عن كل الأماكن التي يتكاثر فيها الغبار والأماكن المزدحمة وعدم البقاء في الغرفة أثناء كنسها. استعمال مكسبة مبللة حتى لا يتطاير الغبار أو استخدام المكسبة الكهربائية.
٣. استعمال العلاجات المثلثة لتبوية الربو اتوسعة للشعب الهوائية قبل ممارسة الألعاب الرياضية مثل يخاخ الأوكسس تيريوهيلار والفينيتولين مع عدم الإفراط في ممارسة الرياضة.
٤. التقليل من ملح الطعام.
٥. عدم استخدام أي أدوية إلا بإشراف الطبيب خاصة الأسبرين.
٦. استبدال السجاد بالسيراميك.
٧. الإقلاع عن التدخين فوراً.
٨. تنظيف المكيفات من تراكم الغبار خصوصاً خلال فترة عدم استعمال المكيف شتاءً.
٩. الابتعاد عن مسببات نزلات البرد مثل : شرب المياه والعصائر الباردة جداً أو التعرض لاختلاف درجات الحرارة ولاسيما بعد الخروج من الحمام.
١٠. تدوين موعد النوبات ومدتها وما يصاحبها من أعراض والتعرف على مسبباته ومهيجاته وتقليلها.
١١. تغيير مكان السكن والتحول إلى مكان بعيد عن المهيجات إذا لزم الأمر.
١٢. التحلي بالصبر، وتقبل الواقع والتعامل مع المرض بشكل طبيعي وانظر إلى القوة على إنها حالة عارضة سرعان ما تزول.
١٣. على مريض الربو أن يتجنب مشروبات (الحساسية) التي تسبب تهيج والتهاب الشعب الهوائية قدر الإمكان. أيضا على مريض الربو التقيد بإرشادات الطبيب المعالج لتجنب المضاعفات الناتجة عن المرض والتي قد تؤدي إلى الوفاة.

توريوهيلار

نقاط مهمة عن التوريوهيلار

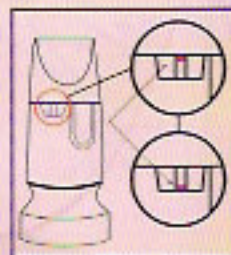
• استخدم التوريوهيلار حسب تعليمات طبيبك. لا توقف علاجك حتى لو شعرت بتحسن في حالتك الا بعد استشارة طبيبك.

• قبل ان تستعمل التوريوهيلار للمرة الاولى يجب عليك ان تلقنه (تحمله الجرعة المقررة) لتقوم بذلك. ادر العطاء و ارضه.

اسمك التوريوهيلار بشكل عامودي (قطعة الفم الى الأعلى). ثم ادر القاعدة الملونة الى أقصى اليمين. ثم الى اليسار. الآن انت جاهز لتأخذ جرعتك الأولى. لست بحاجة لتلقيته بعد هذا. حتى لو لم تستعمله لفترة طويلة.

• إن التوريوهيلار لا يحتوي على غاز الفريون أو أية مواد إضافية أخرى قد تكون ضارة فهو يقوم بتوسيل المادة الفعالة على هيئة بودرة ناعمة جدا وكذلك قد لا تشعر بأي طعم أو رائحة. كن واثقا أنك سوف تحصل على الجرعة اللازمة باتباعك الطريقة الصحيحة لاستخدام التوريوهيلار.

سيميكورت توريوهيلار لديه عدداً للجرعات يظهر عدد الجرعات الباقية بشكل تقاظي. يظهر العداد رقماً لكل ٢٠ جرعة (يبدأ من ١٢٠ - ١٠٠ - ٨٠ حتى الرقم صفر) وبينها يوجد خط أفقي يميل ١٠ جرعات. لون خلفية العداد يصبح أحمرأ



عندما يكون هناك ٢٠ جرعة باقية. الهدف من ذلك تذكير المرضى لإعادة ملء وسفتهم. عندما يصل الرقم صفر ٠٠ إلى نصف العداد. يكون التوريوهيلار قد فرغ و يجب ان يستبدل.

التوريوهيلار الأخرى تحتوي على نافذة صغيرة (تحت قطعة الفم) عندما تظهر علامة حمراء في اعلى النافذة تكون هناك ٢٠ جرعة باقية في التوريوهيلار.

عندما تصل العلامة الحمراء إلى أسفل النافذة. يكون التوريوهيلار قد فرغ ويجب التخلص منه و استبداله. (قد تسمع صوتاً عند رج التوريوهيلار ولكن هذا ليس صوت الدواء بل صوت المادة الممتصة للرطوبة داخل التوريوهيلار).

كيف يستخدم التوريوهيلار

أدر

أدر الغطاء وارضه. أمسك البخاخ إلى الأعلى. مع القاعدة الملونة إلى الأسفل. أدر القاعدة الملونة إلى أقصى اليمين.



كليك

أدر القاعدة الملونة إلى وضعها الأصلي (إلى اليسار) حتى تسمع صوت كليك.



استشق

أخرج نفساً (زفير) ، لا تخرج النفس داخل التوريوهيلار. ضع قطعة الفم بلفظ بين شفقتك واستشق بقوة و بشدة خلال فمك. لا تعض على او تمضغ قطعة الفم .



أزل البخاخ من فمك. إخرج الزفير. ان كان طبيبك قد وصف لك أكثر من جرعة. أعد الخطوات السابقة. أعد العطاء إلى مكانه.

نظف قطعة الفم بانتظام (اسبوعياً) باستخدام قطعة قماش جافة.

لا تستخدم الماء لتنظيف قطعة الفم.

AstraZeneca

AstraZeneca Gulf P.O. Box 27014, Dubai - U.A.E.
Tel: 00971 4 3974111, Fax: 00971 4 3974222

RE/SYM/07/04/PEL