

# Asthma

Asthma is a disease in which the airways into your lungs become narrow and produce mucus. When this happens, it is hard to breathe. Some things that can trigger an asthma attack include allergies, cold viruses, medicines, dusts, chemicals, exercise or emotions.

## Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a fast heartbeat
- Having head congestion
- Having a itchy, scratchy or sore throat
- Being tired
- If your doctor ordered a peak flow meter, having a drop in peak flow meter readings

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

# الربو

الربو هو عبارة عن مرض تصبغ فيه المسالك الهوائية الداخلة إلى رئة الإنسان ضيقة وتنتج المخاط. وحين يحدث ذلك، يكون من الصعب التنفس. وثمة أمور يمكن أن تتسبب في حدوث نوبة ربو، من بينها الحساسية، والفيروسات المسببة للبرد، والأدوية الطبية، والغبار، والمواد الكيميائية، والتمرينات الرياضية والانفعالات.

## الأعراض

- التنفس بسرعة أكبر من المعتاد أو وجود مشكلات في التنفس
- الصفير أو إصدار صوت عند التنفس
- السعال الذي قد يزداد سوءًا خلال الليل أو في الصباح الباكر
- الشعور بضيق في الصدر
- سرعة ضربات القلب
- الإصابة باحتقان في الرأس
- الشعور بحكة أو وخز أو احتقان في الحلق
- الشعور بالتعب
- إذا طلب الطبيب قياس قوة التنفس، وظهر وجود انخفاض في قراءات مقياس قوة التنفس

قد تظهر أعراض إضافية للإصابة بالربو في حالة:

- الإصابة بالحساسية
- وجود فرد في العائلة مصاب بالربو
- الحساسية تجاه تلوث الهواء
- التعرض للدخان
- الإصابة بالتوتر

## **Your Care**

Your care may include:

- Taking different medicines to:
  - ▶ Open airways
  - ▶ Decrease your body's response to allergens
  - ▶ Decrease the swelling of your airways
  - ▶ Decrease congestion
- Finding out what causes your signs.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1 to 2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth and clear soups.
- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

## **To Prevent Asthma Attacks**

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your signs go away.
- Avoid cigarette, pipe and cigar smoke.
- Stay away from foods, medicines or things that cause you to have signs of asthma. These are called triggers.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

## الرعاية

- قد تتضمن أوجه الرعاية ما يلي:
- تناول أدوية طبية مختلفة من أجل:
  - ◀ فتح المسالك الهوائية
  - ◀ الحد من استجابة الجسم لمسببات الحساسية
  - ◀ الحد من تضخم المسالك الهوائية
  - ◀ الحد من الاحتقان
- اكتشاف أسباب الأعراض البادية على الجسم.
- اختبار الحساسية
- استخدام مقياس قوة التنفس لفحص نوبات الربو والوقاية منها.
- شرب كوب كبير من السوائل كل ساعة إلى ساعتين. فهذا يساعد في الحفاظ على قوام المخاط رقيقاً. فالمخاط الرقيق يسهل خروجه عن طريق السعال ويقلل من فرص انتفاخ الرئتين. وتعتبر السوائل الصافية هي الأفضل، كالماء وعصير الفاكهة والشاي والمرق والحساء الصافي.
- تجنّب تناول منتجات الألبان عند التنفس بصعوبة مع وجود صفير، لأنها قد تجعل المخاط أكثر كثافة.

## للوقاية من الإصابة بنوبات الربو

- احتفظ بدواء الربو معك طوال الوقت. وحافظ على تناول الأدوية حسب الجدول الزمني حتى إذا لاحظت تلاشي الأعراض.
- تجنّب تدخين السجائر والغليون والسيجار.
- ابتعد عن المأكولات أو الأدوية أو الأشياء التي تسهم في ظهور أعراض الربو. وتسمى هذه الأشياء بالمشيريات.
- تجنب الاختلاط بالأشخاص المصابين بالبرد أو الأنفلونزا.
- احرص على الراحة وشرب كميات كبيرة من السوائل عند ظهور أول أعراض البرد.
- تنفس من خلال وشاح أو غير ذلك من الأعطية في الطقس البارد.
- تحدث إلى طبيبك بشأن تمرين لتقوية رئتيك.
- قلّل من التوتر.

### **Call your doctor right away if you:**

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

### **Call 911 right away if you have:**

- Severe wheezing, trouble breathing or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

## اتصل بطبيبك على الفور إذا كنت:

- تعاني من السعال أو تصدر صوت صفير أثناء التنفس أو تجد صعوبة في التنفس.
- تشعر بحاجتك إلى أخذ بعض الأدوية الإضافية عمّا أمر به الطبيب.
- تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة بحيث تزيد عن 100.5 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية.
- تعاني من وجود مخاط ليس أبيض اللون وليس صافياً، أو مخاط كثيف جداً بحيث لا يخرج مع السعال.
- تعاني من وجود مشكلات ناتجة عن الأدوية الطبية، كالرغشة أو الارتباك أو الاضطراب أو ألم في المعدة أو سوء المذاق.
- غير قادر على القيام بأنشطتك الاعتيادية أو التمرينات الرياضية.

## اتصل برقم 911 على الفور إذا كنت تعاني من:

- صفير حاد يصاحب التنفس، أو مشكلات شديدة في التنفس أو سعال شديد.
- ألم في الصدر.
- تحول الشفاهة أو الأظافر إلى اللون الرمادي أو الأزرق.

تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا كان لديك أي استفسارات أو مخاوف.