

## 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 %00 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 فلتر 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 كالحفظ 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 الرفير.
- 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.

## 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 (البغم) 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.adphc.gov.ae

## 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.