



نصائح لمريض الربو

إعداد/Group A8

تحت إشراف

م /طارق شاكر

رئيس القسم

أ.م.د/ وفاء إسماعيل شريف

منسق الفرقة الثانية

د/ حنان أبو بكر محمد

نصائح لمريض الربو

١- الحرص على محاولة تجنباً لتعرض لنزلات البرد والراحة أثناء حدوثها وعدم التعرض للتغيرات الهوائية الباردة بقدر الإمكان



٢- يجب أن يمتنع مريض الربو عن التدخين وعن مخالطة المدخنين بالأخص في الأماكن المغلقة والسيارة وغرفة النوم



٣- عدم التعرض لروائح العطور والطلاء ودخان المصانع والمنظفات والمبيدات الحشرية أو على الأقل عدم التواجد لحين زهاب رائحتها



٤ - التهوية الجيدة للغرف عموماً ولغرفة النوم على وجه الخصوص، السماح للشمس بدخول المنزل لأكثر فترة ممكنة .



٥- يجب في حالة وجود مريض بوالامتنا اعتمادا عن اقتناء الحيوان أتا الأليفة مثلا لقططو الكلاب



٦- يجب على مريض الربو عدم استخدام الأدوية المهيجة للربو مثلا لأسبرينو البروفينو وبعض أدوية الجهاز الدوراني التي تحتوي على (Beta blockers) أو حتى قطرة العيون المحتوية على هذه المجموعة الدوائية.



٧- يفضل تجنب الضغوط النفسية قدر الإمكان أو أخذ قسط كافٍ من الاسترخاء



Group / A 8

under supervision :- DR/ TAREK Shaker