



نزلات البرد والانفلونزا

احم نفسك من نوبة الربو الناجمة عن فيروس نزلة البرد أو الانفلونزا.

كيف تتسبب نزلات البرد والانفلونزا بنوبات الربو؟

تعد نزلات البرد والانفلونزا من أبرز المحفزات للأشخاص الذين يعانون الربو، علمًا أنّ 75% من الأشخاص الذين يعانون الربو يفيدون بأنّ العوارض تصبح أسوأ عند إصابتهم بنزلات البرد أو الانفلونزا. فالإصابة بنزلات البرد أو الانفلونزا مع وجود الربو يعرضك لخطر الإصابة بنوبة ربو قد تهدد حياتك. عند إصابتك بنزلة برد أو انفلونزا، تلتهب الشعب الهوائية أكثر وتنتج مخاطًا أكثر. وبالتالي، تضيق مساحة مجرى الهواء الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة في التنفس. من هنا تحفيز عوارض الربو.

كيف أحدّ من خطر إصابتي بنزلة برد أو انفلونزا إذا كنت أعاني الربو؟

1. اغسل يديك باستمرار للحدّ من خطر الإصابة بنزلة برد أو انفلونزا.
2. احرص على عدم مشاركة المناشف، الأكواب أو أي غرض من أغراض المنزل مع شخصٍ قد يكون مصابًا بنزلة برد.
3. احرص على عدم لمس عينيك أو أنفك.
4. اهتم بصحتك: نم جيّدًا وحاول التخفيف من مستويات الإرهاق لديك.
5. احصل على لقاح الانفلونزا. إذا كان لديك بخاخ ربو، أو كنت في المستشفى لمعالجة الربو خلال الأشهر الـ 12 الماضية، يمكنك الحصول على لقاح الانفلونزا في هيئة الخدمات الصحية الوطنية. إليك المزيد من التفاصيل حول [الحصول على لقاح الانفلونزا إذا كنت تعاني الربو](#).

يقدم موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية الإلكتروني المزيد من النصائح حول:

- [طريقة تفادي الإصابة بنزلة برد](#)
- [طريقة معالجة الانفلونزا وتجنب انتشارها](#)

إذا لم تكن واثقًا من ماهية عوارض نزلات البرد أو الانفلونزا أو الشعور بها، انظر إلى [آلية التحقق من العوارض](#) المفيدة والخاصة بنا

كيف أحدّ من خطر إصابتي بنوبة ربو إذا كنت مصابًا بنزلة برد أو انفلونزا؟

1. إذا كان لديك بخاخ ربو، استخدمه يوميًا كما هو محدّد. يساعد ذلك على التحكم بالالتهاب الرئوي لديك، الأمر الذي يحدّ من خطر الإصابة بنوبة ربو. تعلم طريقة تعزيز تقنية البخاخ من خلال مقاطع الفيديو القصيرة الخاصة بنا.
2. احمل معك البخاخ المخفف - إنّه عادةً أزرق اللون. راجع الطبيب العام، الصيدلاني أو ممرضة العناية بالربو في حال:
 - كنت بحاجة إلى البخاخ المخفف ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع
 - كنت تعاني من عوارض ربو ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع
 - كنت تستيقظ ليلاً مرة واحدة في الأسبوع بسبب عوارض الربو.
3. اترك الأدوية قريبًا منك، بحيث يمكنك الوصول إليها إذا كنت طريح الفراش - لا تزال بحاجة إلى استخدام بخاخ الربو كما هو محدّد.
4. لا تتجاهل العوارض التي تشعر بها، وبخاصة إذا كنت تشعر بضيق تنفس أو صفرة أثناء التنفس - قد تعتقد أنّ ذلك "مجرد نزلة برد"، ولكن تذكر أنّ ذلك قد يسبب نوبة ربو محتملة تهدد حياتك.
5. استرح في المنزل. تناول الباراسيتامول للأوجاع والآلام واشرب كمية وافرة من الماء لتجنب الإصابة بجفاف الجسم. بإمكان الانفلونزا بوجه خاص أن تفتك بك، لذلك لا تحاول القيام بمجهود كبير في وقت قريب.
6. احجز معاينة للربو مع طبيبك أو ممرضة العناية بالربو. اطلب منهم تحديث خطة العمل الخاصة بالربو، إذ قد يساعدك ذلك في الحفاظ على صحتك.