



# الرّبو

واختبارات وظيفة الرّئة

دليل لاختبارات التنفس لمرض الرّبو

خاص بالمرضى والقائم على الرّعاية

# باختبارات وظيفة الرئة؟



إذا كنت مصاباً بالرّبو، أو يشتبه في إصابتك بهذا المرض، يتعين عليك الخضوع لاختبارات وظيفية (التنفس) الرئة.

تكشف هذه الاختبارات عن مدى حسن أداء الرئتين وكيفية تأثير الرّبو على قدرتك على التنفس. هناك نوعان من اختبارات التنفس المستخدمة في حالة الإصابة بالرّبو - قياس التنفس وقياس ذروة التدفق.

## اختبارات التنفس بواسطة جهاز قياس التنفس

يعتبر قياس التنفس أدقّ اختبار للتنفس في حالة الإصابة بالرّبو، حيث يقيس كمية الهواء التي يمكن لرئتيك استنشاقه وزفره، ومدى صعوبة الزفير وسرعته. ومعنى آخر، يقيس هذا النوع من الاختبارات وظيفة الرئة إجمالاً.

الجهاز الذي يُستخدم في إجراء الاختبار يسمى "جهاز قياس التنفس". ويستخدم الأطباء جهاز قياس التنفس للقيام بالتالي:

- فحص ما إذا كانت المسالك الهوائية في رئتيك أضيق مما ينبغي أن تكون عليه
- التأكد مما إذا كنت مصاباً بالرّبو
- معرفة درجة خطورة حالتك
- التحقق ما إذا كانت حالتك تزداد سوءاً
- التحقق ما إذا كانت حالتك تتحسن إثر تناول العلاج.

تساعدك نتائج الاختبار كما تساعد طبيبك في تحديد ما إذا كنت بحاجة لتناول أي دواء، أو في تقييم ما إذا كان يجب تغيير نوع الدواء الحالي أو مقدار الجرعة التي تتناولها. يمكن لمعظم البالغين والأطفال الذين تتجاوز أعمارهم ٧ سنوات إجراء اختبار قياس التنفس بشكل صحيح.



## ما الذي يجب أن أقوم به لإجراء اختبار قياس التنفس؟

يُجرى اختبار قياس التنفس في الغالب في عيادة الطبيب، كما يمكن للطبيب المعالج أن يحيلك إلى مختبر مختص بإجراء ذلك الاختبار بإحدى المستشفيات.

قبل إجراء الاختبار، سيشرح لك أخصائي الرعاية الصحية طريقة إجراء قياس التنفس بشكل صحيح. كما سيُشجعك بقوة خلال الاختبار على الزفير بأقصى قوة وسرعة تستطيعها.

وقد يُطلب منك أيضاً استخدام مشبك الأنف للتأكد من أنك تتنفس من فمك، وليس من أنفك.

سيُطلب منك خلال اختبار قياس التنفس ما يلي:

١. الجلوس منتصباً على كرسي بحيث تكون ساقيك غير متصالبتين وقدماك مستويتين على الأرض
٢. الشهيق بشكل كامل وبسرعة
٣. التوقف الموقت لأقل من ثانية واحدة
٤. وضع قطعة الفم الخاصة بجهاز قياس التنفس في فمك والقبض على شفطيك بحيث يكون فمك مغلقاً تماماً.
٥. الزفير بأسرع وأقوى ما تستطيع، حتى تصبح رئتاك خاليتين من الهواء تماماً، أو حتى تعجز عن النفخ بأكثر من ذلك
٦. الشهيق بشكل كامل وبسرعة مرة أخرى
٧. إبعاد قطعة الفم

ستحتاج لتكرار الاختبار ثلاث مرات على الأقل للحصول على أفضل النتائج. قد يتعدّد أحياناً إجراء الاختبار في زيارة واحدة، نظراً لأن الاختبار يكون متعباً جداً.



## اختبارات التنفس من خلال ”قياس ذروة التدفق“

يُجرى اختبار قياس ذروة التدفق باستخدام مقياس ذروة التدفق. ويقاس هذا الاختبار السرعة القصوى (الذروة) لإخراج الهواء من الرئتين. ويعطي هذا الاختبار فكرة عن مدى ضيق المسالك الهوائية لديك. كما يُبين أيضًا إلى أي مدى تتغير المسالك الهوائية لديك. لكن لا يمكن استخدام اختبار قياس ذروة التدفق للتأكد ما إذا كنت مصابًا بالربو أو لا - وهذا هو الفارق الذي يتميز به جهاز قياس التنفس (راجع اختبارات التنفس من خلال قياس التنفس).

رهما يطلب منك طبيبك استخدام مقياس ذروة التدفق لفحص الربو في المنزل. معظم الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ٧ سنوات يمكنهم استخدام مقياس ذروة التدفق بشكل صحيح.

وتُستخدم اختبارات قياس ذروة التدفق في بعض الأحيان كجزء من ”خطة معالجة الربو المكتوبة“، التي يتم وضعها بمشاركة طبيبك. تساعد خطة معالجة الربو المكتوبة في إدراك ما إذا كان الربو يزداد سوءًا، وبالتالي تقديم المشورة لك إذا كان الأمر كذلك.

إذا كنت تستخدم مقياس ذروة التدفق، فيجب عليك تحديد ”أفضل“ نتيجة للاختبار. للقيام بذلك، سجّل النتائج التي تحصل عليها كل يوم لمدة ١-٢ أسبوع عندما تكون حالة الربو لديك مستقرة. تُستخدم ”أفضل“ نتيجة حصلت عليها بعد ذلك كدليل لك ولطبيبك عند تعديل أسلوب معالجتك.

فعلى سبيل المثال، عندما تتدنى النتيجة التي حصلت عليها عن ”أفضل“ نتيجة مُسجّلة لديك، تعرف حينها أن حالتك أصبحت أسوأ. يمكنك عندئذٍ تغيير الأدوية وفقًا لـ ”خطة معالجة الربو المكتوبة“ أو حسب إرشادات طبيبك.

يُعتبر مقياس ذروة التدفق مجرد طريقة لاختبار حالة الربو التي تعاني منها. إذا كنت تشعر بانحراف بالصحة رغم الحصول على نتائج جيدة في اختبار قياس ذروة التدفق، فعليك اتباع الإرشادات المنصوص عليها في ”خطة معالجة الربو“ أو استشارة طبيبك.

لا يُسبب الاختبار أي شعور بالألم - فهو يحتاج منك فقط أن تبذل قصارى جهدك للزفير بأقصى ما تستطيع!

رهما يُطلب منك في بعض الأحيان تكرار اختبار قياس التنفس بعد الحصول على بعض البخاخات من دواء ”مُسكن“ (غالبًا ما يكون بخاخ أزرق أو رمادي اللون). سيتم إعادة الاختبار بعد مرور ١٠ دقائق من تناولك للمسكن وذلك للتأكد مما إذا كان الدواء قد ساعد رثيتك على العمل بشكل أفضل. يجب على طبيبك أن يشرح لك دائمًا نتائج اختبارات قياس التنفس.

للحصول على مزيد من المعلومات حول ما يستلزمه اختبار قياس التنفس، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني على الإنترنت لمشاهدة فيديو هذا الشأن:

[nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)





## كيفية استخدام مقياس ذروة التدفق

سيقوم طبيبك (أو أي أخصائي رعاية صحية آخر، مثل ممرضة أو صيدلي أو مرشد متخصص بالرّبو) بشرح طريقة استخدام مقياس ذروة التدفق بشكل صحيح.

فيما يلي الخطوات الرئيسية لاستخدام مقياس ذروة التدفق:

1. الانتصاب واقفًا
2. المحافظة على بقاء مقياس ذروة التدفق مستويًا ومؤشره متجهًا إلى أعلى. التأكد من أنّ المؤشر عند الصفر أو نقطة "البدء"
3. أخذ نفس عميق قدر المستطاع
4. وضع الشفتين بإحكام حول قطعة الفم الخاصة بالمقياس، والنفخ بقوة وسرعة قدر المستطاع (لمدة ثانيتين تقريبًا)
5. تكرار الخطوات 0-1 مرتين إضافيتين
6. تسجيل النتيجة الأعلى من بين الثلاثة نتائج التي تم الحصول عليها.
7. التأكد من النتيجة على المقياس

إذا كانت المسالك الهوائية لديك تعاني من ضيق غير معتاد، فإن النتيجة ستكون أقل من "أفضل" نتيجة حصلت عليها. وعندما تكون المسالك الهوائية لديك مفتوحة بشكل جيد، فإن النتيجة ستكون مطابقة لـ "أفضل" نتيجة حصلت عليها أو قريبة منها. (ترتبط "أفضل" نتيجة للشخص بطوله وسنه وجنسه - بالتالي تختلف "أفضل" نتيجة باختلاف الأشخاص).

استخدم دائمًا نفس مقياس ذروة التدفق عند كل قياس، لأن النتائج ربما تختلف من مقياس لآخر. لهذا السبب، يُفضل أن تأخذ مقياس ذروة التدفق الخاص بك عند زيارتك لطبيبك.

## أوقات أخرى قد تحتاج خلالها لاستخدام مقياس ذروة التدفق

ربما يكون مقياس ذروة التدفق مفيدًا لمراقبة حالة الرّبو التي تعاني منها في الحالات التالية:

- مغادرتك للمستشفى
- حاجتك لاستعمال بخاخ المُسكّن الأزرق بشكل متكرر
- عند إصابتك بالرشح
- عند الشعور ببعض التوعك الصحي
- التعرض لمسبب معروف (مثل لقاح الأزهار على سبيل المثال)
- حدوث تغيير في الأدوية التي تتناولها، بما في ذلك تغيير الجرعات أو تناول أدوية جديدة
- الاستيقاظ ليلاً بسبب أعراض الرّبو (هذه إشارة لحالة ربو يتعسر التحكم فيها).

## معلومات إضافية

- تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي
- قُم بزيارة الموقع الإلكتروني للمجلس الوطني للربو بأستراليا:  
[nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)

- اتصل بمؤسسة الربو المحلية  
[asthmaaustralia.org.au](http://asthmaaustralia.org.au) 1800 645 130

المعلومات الواردة في هذه النشرة لا تحل محل المشورة الطبيّة المتخصصة. إذا كان لديك أية أسئلة بخصوص حالة الربو التي تعاني منها، فاتصل بطبيبك.

## شكر وامتنان

تم إنتاج هذه المنشورة من قبل المجلس الوطني للربو بأستراليا بعد استشارة هيئة مختصة من علماء وأطباء الجهاز التنفسي. تمّ التمويل من قبل الإدارة الرسمية الأسترالية للصحة والشيخوخة.

للحصول على منشورات إضافية من هذه السلسلة،  
قم بزيارة الموقع الإلكتروني للمجلس الوطني للربو بأستراليا:  
[nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)



### Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals