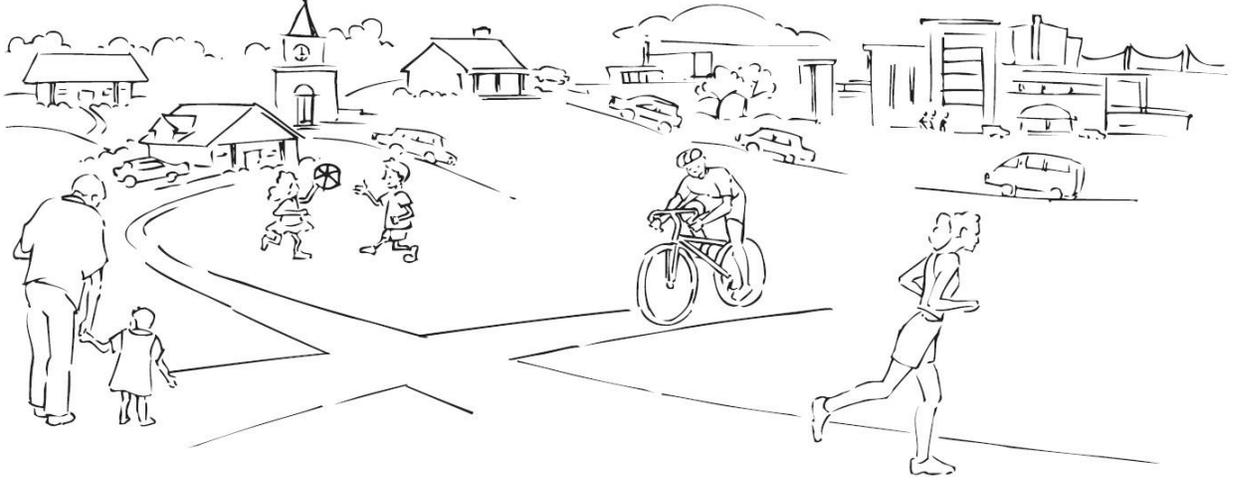


## مرض الربو وتلوث الهواء الخارجي



- لاحظ أيضًا أي أعراض ربو تطرأ حتى يوم بعدما كنت بالخارج في بيئة ملوثة الهواء. يمكن أن يجعلك تلوث الهواء أكثر حساسية لمسببات الربو مثل العفن وسوس الغبار. إذا كنت أكثر حساسية من المعتاد لمسببات الربو الداخلية، فقد يكون ذلك نتيجة تلوث الهواء بالخارج.

### ← اعرف متى وأينما قد يكون تلوث الهواء سيئًا.

- غالبًا ما يكون الأوزون أسوأ في أيام الصيف الحارة، ولا سيما في فترات بعد الظهر وفترات المساء المبكرة.
- يمكن أن يكون التلوث بالجسيمات سيئًا في أي وقت من العام حتى في الشتاء. ويمكن أن يكون سيئًا على وجه الخصوص عندما يكون الطقس باردًا مما يسمح بتزايد تلوث الهواء. يمكن أن تكون مستويات الجسيمات مرتفعة:

— بالقرب من الطرق المزدحمة خلال ساعة الذروة وحول المصانع.

— عندما يكون هناك دخان في الهواء صادر عن مواقع خشبية أو مدافئ أو حرائق غابات.

### 1. يمكن أن يزيد تلوث الهواء أعراض الربو سوءًا ويسبب أزمات.

إذا ما أصبت أنت أو طفلك بالربو، فهل سبق لك أن لاحظت الأعراض تزداد سوءًا عندما يتلوث الهواء؟ يمكن أن يزيد تلوث الهواء من صعوبة التنفس. كما يمكن أن يسبب أعراضًا أخرى مثل السعال أو الصفير عند التنفس أو اضطرابًا بالصدر أو شعورًا بالحرقان في الرئتين.

يمكن أن يؤثر عاملان رئيسيان من ملوثات الهواء على مرض الربو. أحدهما هو الأوزون (يوجد في الضباب الدخاني). والآخر هو التلوث بالجسيمات (يوجد في الضباب الخفيف والدخان والغبار). عندما يكون الأوزون والتلوث بالجسيمات في الهواء، فمن المحتمل جدًا أن يُصاب البالغون والأطفال بالأعراض.

### 2. يمكنك اتخاذ خطوات للمساعدة في حماية صحتك من تلوث الهواء.

#### ← تعرف مدى حساسيتك لتلوث الهواء.

- لاحظ أعراض الربو عندما تكون نشط بدنيًا. هل تحدث بكثرة عندما يتلوث الهواء بدرجة أكبر؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد تكون حساسًا لتلوث الهواء.

### خطوات الأنشطة عندما وحيثما تكون مستويات التلوث منخفضة.

إن ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم هامة للحفاظ على الصحة خاصة للأشخاص المصابين بالربو. بضبط وقت ومكان ممارسة التمارين الرياضية، يمكنك العيش وفق نمط حياة صحية والمساعدة في تقليل أعراض مرض الربو لديك عندما يتلوث الهواء. في الصيف، خطط لممارسة الأنشطة الأكثر حيوية في الصباح. جرب ممارسة التمارين بعيداً عن الطرق المزدحمة أو المناطق الصناعية. في الأيام الحارة المليئة بالدخان والضباب عندما تكون مستويات الأوزون مرتفعة، فكر في ممارسة التمارين داخل المنزل.

### غير مستوي نشاطك. عند تلوث الهواء، جرب أن تجعل الأمر أسهل

إذا كنت نشطاً خارج المنزل. فهذا من شأنه أن يقلل من كم التلوث الذي تتنفسه. حتى إذا كنت لا تستطيع تغيير جدولك، فقد تتمكن من تغيير نشاطك بحيث يكون أقل حدة. على سبيل المثال، اذهب للمشى بدلاً من الهرولة. أو اقض وقتاً أقل في ممارسة النشاط. على سبيل المثال، قم بالجري لمدة 20 دقيقة بدلاً من 30.

### اصغ لجسدك. إذا ما انتابك أعراض الربو عند تلوث الهواء، فتوقف عن ممارسة نشاطك. ابحث عن نشاط أقل حدة.

### احتفظ بالأدوية المسكنة للألم في متناول يدك عندما تكون

نشطاً خارج المنزل. وبهذه الطريقة، إذا ما انتابك أعراض المرض، فستكون مستعداً. ويعد هذا أمراً مهماً إذا كنت تبدأ نشاطاً جديداً أكثر حدة مما اعتدت عليه.

### استشر موفر الرعاية الصحية. إذا ما انتابك أعراض الربو عند تلوث الهواء، فتحدث مع موفر الرعاية الصحية.

• إذا كنت ستتمرن أكثر من المعتاد، فناقش هذا الأمر مع موفر الرعاية الصحية. اسأل إذا ما كان يجب عليك استخدام أدوية قبل البدء في ممارسة الأنشطة الخارجية.

• إذا ما انتابك أعراض أثناء ممارسة نوع معين من النشاط، فاسأل موفر الرعاية الصحية لديك إذا ما كان يجب عليك اتباع خطة عمل للتعامل مع مرض الربو.

### 3. احصل على أحدث المعلومات بشأن جودة الهواء

#### المحلي لديك:

أحياناً يمكنك معرفة ما إذا كان الهواء ملوثاً - على سبيل المثال، في يوم مليء بالضباب الدخاني أو الشبورة. لكن في الغالب لن تتمكن من ذلك. في كثير من المناطق، يمكنك معرفة توقعات جودة الهواء والعثور على تقارير من الراديو أو التلفزيون المحلي.

تستخدم هذه التقارير مؤشر جودة الهواء (AQI)، وهو عبارة عن مقياس ملون بسيط لإخبارك بمدى نظافة أو تلوث الهواء. يمكنك أيضاً العثور على هذا التقارير على الإنترنت على: [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow). يمكنك استخدام مؤشر جودة الهواء للتخطيط لأنشطتك كل يوم للمساعدة في تقليل أعراض مرض الربو.

### 4. للحصول على المزيد من المعلومات:

#### جودة الهواء والصحة:

• موقع AIRNow (حالة الجو الآن) الخاص بوكالة الحماية البيئية على [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow)

• اتصل على 1-800-490-9198 لطلب منشورات وكالة الحماية البيئية المجانية بشأن: الأوزون وصحتك والتلوث بالجسيمات وصحتك ومؤشر جودة الهواء: دليل إلى جودة الهواء وصحتك.

#### مرض الربو:

• موقع مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) على [www.cdc.gov/asthma](http://www.cdc.gov/asthma)

#### الهواء داخل المنزل ومرض الربو:

• موقع مرض الربو الخاص بوكالة الحماية البيئية على [www.epa.gov/asthma](http://www.epa.gov/asthma)



الولايات المتحدة  
وكالة الحماية البيئية  
EPA-452-F-04-002