I'm not a bot

إرشادات جينا للربو 2018

[illegible] 16 شاباً بتمنعين بصحة جيدة، أمضوا عدة أيام في مختبر، حيث تمّ التحكم في كل شيء، من وجباتهم إلى مستويات نشاطهم وتعرضهم للضوء، بعناية. واتبع المشاركون روتينًا، ثلاث ليال من النوم الطبيعي (8.5 ساعة)، وثلاث ليال من النوم القليل (4.25 ساعة)، بعد كل مرحلة نوم، أكمل الرجال تمرينًا قصيراً وعالي الكثافة لركوب الدراجات. وخضعوا لفحص دم قبل الدراسة وبعدها. وقام الباحثون بقياس ما يقرب من 90 بروتيناً مختلفاً في عينات الدم. ووجدوا أن الحرمان من النوم أدى إلى ارتفاع واضح في مؤشرات الالتهاب المرتبطة بأمراض القلب. ورغم أن التمارين الرياضية عادةً ما تعزّز [illegible]

[illegible] تقييم سيطرة الربو هي البروتوكولات العالمية للربو (جينا). وبسبب صعوبات الوصول إلى إختبارات الوظائف الرئوية من قبل المريض، فإن فحص السيطرة على الربو له الفائدة الإضافية التي هي لا تتطلّب الحصول على وظائف الرئة.طريقة العمل:دراسة متوقعة بمقارنة فحص السيطرة على الربو مقابل البروتوكولات العالمية للربو (جينا) للمرضى [illegible] (GINA) Global initiative for asthma. ...Show More Authors

الربو، مهّا يُؤدي إلى تعيّق مجاري التنفس، كما تُصبح حساسية جدًا تجاه المُهيّجات المختلفة، وبالتالي تكون أكثر عُرضة لحدوث رد فعل تحسسيّ. وتتعرض عضلات مجاري التنفس للانقباض، مما يزيد من تعيّق المجاري التنفسية، وتُصبح عملية التنفس أكثر صعوبة، وتظهر أعراض الربو على شكل نوبات دوريّة، مثل: الشعور بضيق في الصدر، والصفير، والسعال، وضيق التنفس.[1] [illegible]

[illegible] راض الربو بسرعة، ونوع طويل المفعول يُؤخذ بصفة يومية للسيطرة على المرض، ومنع ظهور الأعراض، وتجنّب الإصابة بالنوبات. معدّلات الليكوترين، التي تُؤخذ حبوبًا فمويةً، لتخفيف حدّة الأعراض ويستمرّ مفعولها حتى 24 ساعة. التيوفيللين، الموسّع للشعب الهوائية الذي يؤخذ يوميًا على شكل حبوبًا فمويةً، للسيطرة على الأعراض لكن قلّ استخدامه مؤخرًا في علاج الربو. مضادات الكولين، مثل: الإيراتروبيوم التي توسّع الشعب الهوائية وتستخدم لعلاج نوبة الربو. الوقاية من الربو توجد مجموعة كبيرة من الإجراءات التي تُتبع للوقاية من الإصابة بالنوبات الحادة، ولعل من أبرزها ما يأتي:[1] اتباع نظام غذائيّ صحّيّ ومتوازن، والابتعاد عن تناول الأطعمة المُصنعة، التي تحتوي على مواد حافظة فذلك يُقلل من خطر [illegible]

Mayo Clinic Staff (2018-9-13), "Asthma", mayoclinic, Retrieved 2019-2-26. Edited. † Kimberly Holland (2018-10-1), "What Do You Want to Know About Asthma?", healthline, Retrieved 2019-2-26. Edited. [illegible] Joseph Bennington-Castro (2018-1-29), "What Are the Symptoms of Asthma and How Is It Diagnosed?", everydayhealth.com, Retrieved 2019-5-14. Edited. † Mayo Clinic Staff (2018-9-13), "Asthma". www.mayoclinic.org/, Retrieved 2019-5-14. Edited. † "Asthma Overview", clevelandclinic, 2017-6-8, Retrieved 2019-2-26. Edited. † [illegible]

[illegible] دات إلى السكان، علاوة على نشرها على الإنترنت وتفاسمها غبر مختلف الشبكات مباشرة. وتوفّر موارد ومعلومات محدّثة بانتظام للعاملين في القطاعات المهنية. كما ترصد فرق المنظمة وسائل التواصل الاجتماعي وتعمل مع شركات التكنولوجيا من أجل التصدي لموجات التضليل المحتملة.وتعقد المنظمة مؤتمرات صحافية افتراضية بانتظام في مقرها الرئيسي في جنيف ومن مكاتبها الإقليمية الستة حول العالم، وحتى تموز/ يوليو 2020 [illegible]

[illegible] الرذاذ الناعم أبق العطاء معلقًا وأدِر الفاعدة الشفافة في اتجاه الأسهم المشار إليها على الملصق إلى ان تسمع نقرة (بعد حوالي نصف دورة). ارفع الغطاء بالكامل، ثم ضع شفتيك حول فوهة الجهاز دون تغطية فتحات الفوهة. وجّه البخاخ نحو الجزء الخلفي من حلقك. اضغط على الزر وخذ نفسًا عميقًا وبطيئًا من فمك في الوقت نفسه. اشهق شهيقًا عميقًا قدر الإمكان. احبس أنفاسك لأطول فترة ممكنة، ثم ارفر ببطء. نصائح إضافية حول استخدام الدواء [illegible]

[illegible] بعمل برنامجًا [illegible] تابعًا

strategy documents, which are freely available on the GINA Website. The GINA Scientific Committee prepares updates to these documents each year, which are made available on the GINA Website as they are completed. The Scientific Committee has developed a sophisticated set of procedures to review the world's literature with regards to asthma management and to update the GINA documents to reflect this state-of-the-art information. REPORTS COPYRIGHT REQUESTS PURCHASE ABOUT GINA We work with health care professionals, patient representatives, and public health officials around the world to reduce asthma prevalence, morbidity, and mortality. It is important to understand that while GINA strives to be a globally relevant voice, recommendations for asthma care need to be adapted to local conditions, resources, and services. Talk with your healthcare provider about what is right for you. Through resources such as evidence-based strategy documents for asthma management, and events such as the annual celebration of World Asthma Day, GINA is working to improve the lives of people with asthma in every corner of the globe. LEARN MORE WORLD ASTHMA DAY 2025 In celebration of World Asthma Day 2025, the Global Initiative for Asthma (GINA) has chosen the theme "Make Inhaled Treatments Accessible for ALL". GINA emphasizes the need to ensure that people with asthma can access inhaled medications that are essential both for controlling the underlying disease and treating attacks. Asthma attacks cause great distress for sufferers and their carers, and these attacks may result in hospital admission and, in some cases, death. Inhaled corticosteroid-containing medications prevent asthma attacks by treating the underlying inflammation that causes asthma. LEARN MORE