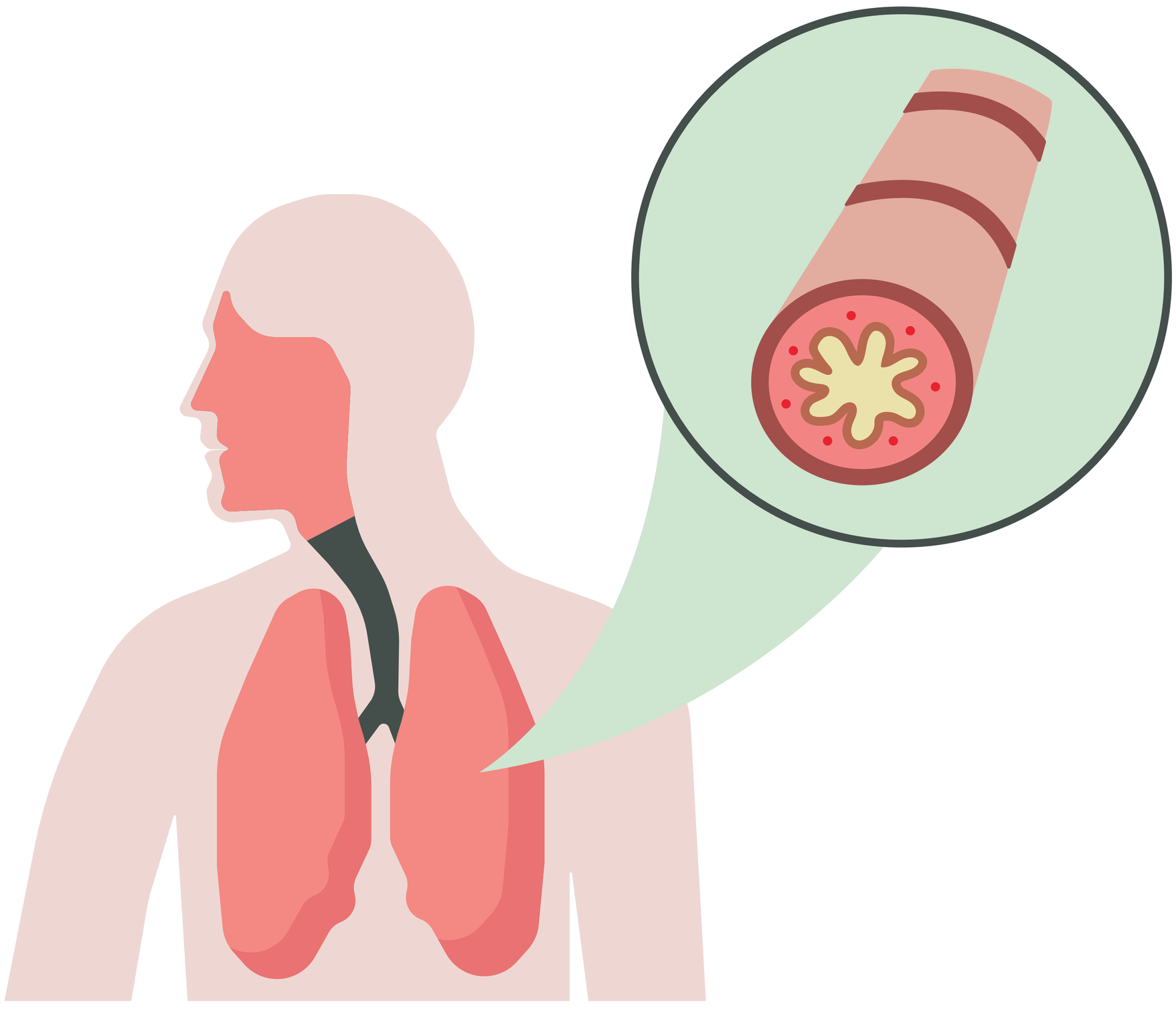
مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

الدليل الصحي للربو لدى الأطفال



مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

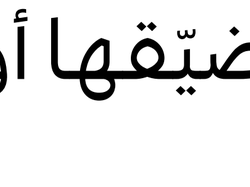
التثقيف الصحي

مـا هـو مـرض الـربـو؟

مرض مزمن يصيب الجهاز التنفسي، وتحديدًا الشعب الهوائية المسؤولة عن نقل الهواء. عند تضيقها أو انسدادها يشعر المريض بضيق وصعوبة في التنفس، وتحدث نوبات الربو عند التعرّض للمثيرات، حيث تتورم الشعب الهوائية وتنقبض عضلاتها ويزداد إفراز البلغم، مما يؤدي لتضيّقها أو انسدادها.

مـا هـي الأعراض الشائعة عند الأطفال؟

صفير وأزيز
أثناء التنفس



كحة أو سعال متكرر
خصوصًا في الليل
أو بعد اللعب

الشعور بألم
في الصدر

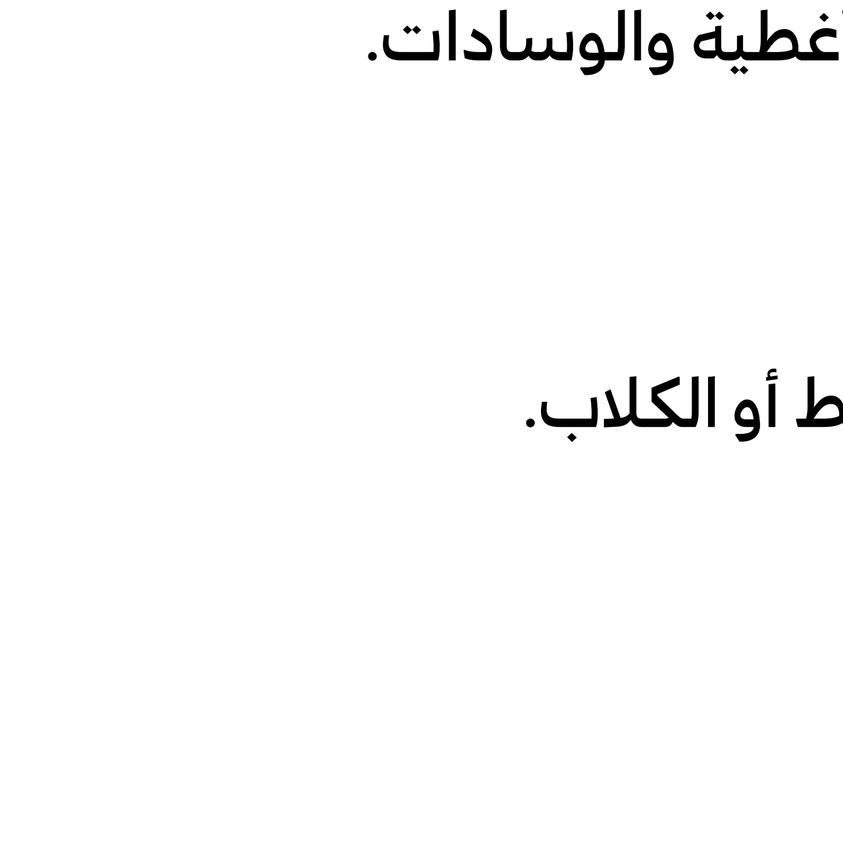
اضطراب النوم
بسبب السعال أو
صعوبة التنفس

الشعور بضيق
في التنفس

8 محفزات للربو لدى الأطفال

مهيجات الربو تختلف في درجة إثارتها من شخص لآخر ولذلك يجب على الطفل المصاب بالربو التعرف على المهيجات التي تسبب له نوبات الربو والحرص على تجنبها.

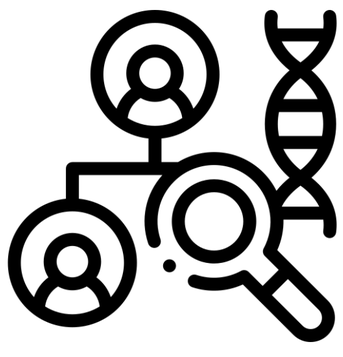
- دخان منتجات التبغ مثل السجائر والشيشة
- البخور وملوثات الجو أو الدخان الناتج عن إشعال الحطب، عوادم السيارات والمصانع، التقلبات الجوية المختلفة، مثل الغبار والأمطار أو البرودة الشديدة.
- سُوس الغبار أو ما يسمى عَثّ الغبار التواجد في الأغطية والوسادات.
- الحشرات ومخلفاتها، مثل الصراصير.
- الحيوانات الأليفة، خصوصًا ذوات الفراء مثل القطط أو الكلاب.
- الحساسية من بعض أنواع الطعام والمشروبات
- الالتهابات الفيروسية أو نزلات البرد.
- الانفعالات النفسية الشديدة.
- المواد الكيميائية، مثل المنظفات أو المعقمات.



مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

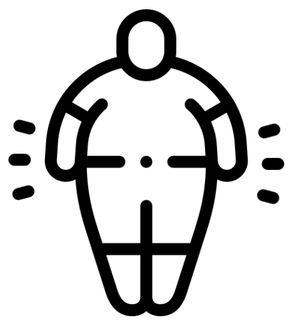
التثقيف الصحي

عوامل الخطورة

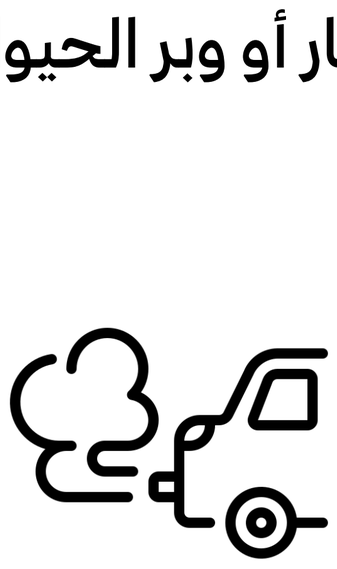


وجود تاريخ عائلي للإصابة
بالربو أو الحساسية

التعرض المتكرر لمهيجات الحساسية
مثل الغبار أو وبر الحيوانات

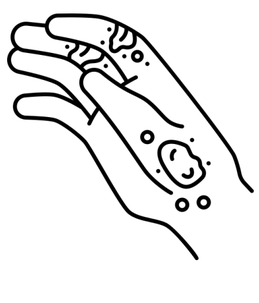


السمنة أو زيادة الوزن



التعرض لأدخنة العوادم
أو تلوث الهواء

التعرض للتدخين السلبي



الإصابة بحالات حساسية مثل
حساسية الأنف أو التهاب الجلد التأتبي

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

كيف يتم تشخيص الربو عند الأطفال؟

سيقوم الطبيب بـ:

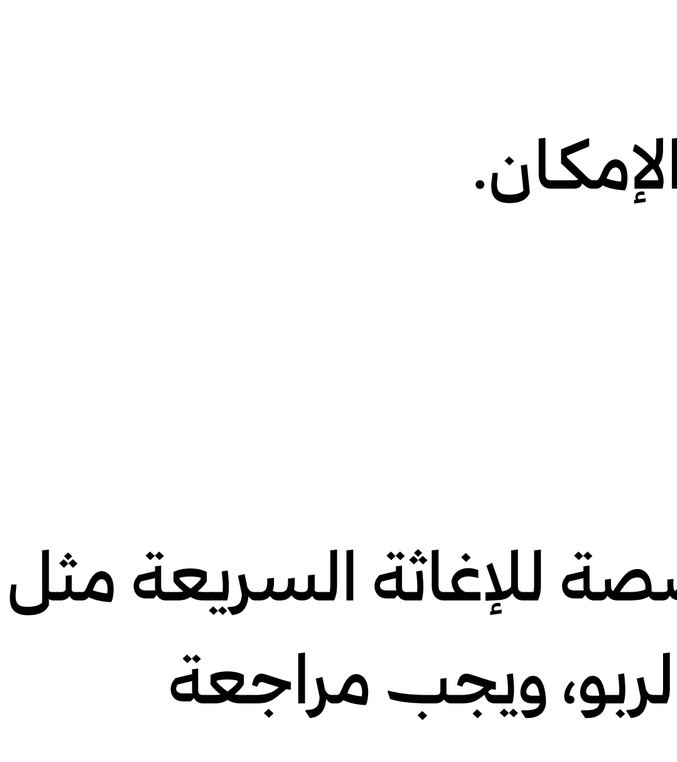
- ✓ تسجيل التاريخ المرضي
- ✓ تسجيل التاريخ العائلي
- ✓ القيام بالفحوصات السريرية اللازمة
- ✓ اختبارات وظائف الرئة للأطفال

علاج الربو

ليس هناك علاج يشفي تمامًا من المرض؛ حيث إنه من الأمراض المزمنة المستمرة، إلا أنه يمكن التحكم فيه والسيطرة عليه لتقليل حدوث النوبات.

الوقاية من نوبات الربو عند الاطفال

- الالتزام بخطة العلاج التي يحددها الطبيب المعالج.
- تناول الدواء بانتظام حسب الوصفة الطبية.
- التأكد من حصول الطفل على لقاح الإنفلونزا ولقاح الالتهاب الرئوي حسب توصيات الطبيب.
- تحديد مهيجات ومحفزات نوبات الربو وتجنبها قدر الإمكان.
- مراقبة التنفس وأعراض الربو بانتظام.
- الحذر من زيادة استخدام أجهزة الاستنشاق المخصصة للإغاثة السريعة مثل الألبوتيرول؛ فقد يدل ذلك على عدم السيطرة على الربو، ويجب مراجعة الطبيب لتعديل الخطة العلاجية.



ما هي الطريقة الصحيحة لاستخدام البخاخ الإسعافي؟

- أزل الغطاء عن البخاخ.
- رج البخاخ بلطف عدة مرات.
- ضع فوهة البخاخ في فم الطفل واغلق شفتيه بلطف حولها.
- اطلب من الطفل إخراج الهواء من رئتيه.
- خذ نفسًا عميقًا، وبنفس الوقت اضغط على البخاخ لإطلاق الدواء.
- احبس النفس لمدة حوالى 10 ثوان (أو حسب قدرة الطفل).
- أخرج الهواء ببطء ثم دع الطفل يتنفس بشكل طبيعي.

ما هي الطريقة الصحيحة لاستخدام القمع؟

- تأكد من سلامة القمع وتركيبه بشكل صحيح.
- رج البخاخ عدة مرات وافتح الغطاء
- ضع فتحة البخاخ في نهاية القمع المخصصة لذلك..
- ضع القناع على وجه الطفل بحيث يغطي الأنف والفم بإحكام.
- اطلب من الطفل أن يقوم بإخراج الهواء من رئتيه (زفير).
- اضغط البخاخ مرة واحدة.
- دع الطفل يأخذ شهيق وزفير عميق 5 مرات على الأقل.
- بعد الانتهاء، دع الطفل يتمضمض بالماء.

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

الطريقة الصحيحة لاستخدام بخاخ الربو

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

متى تعتبر نوبة الربو خطيرة عند الطفل؟

تكرر الأعراض وازديادها سوءًا.

صعوبة في الكلام بسبب ضيق التنفس.

عدم القدرة على اللعب أو القيام بأي نشاط بدني بسيط.

تكرار الحاجة إلى استخدام البخاخ الإسعافي بدون تحسّن واضح.

كيف يتصرف الأهل عند حدوث نوبة الربو؟

- ✓ استخدام بخاخ الربو الإسعافي وقت النوبات فقط للتخلص من الأعراض.
- ✓ الإلتزام باستخدام بخاخ الربو الوقائي حسب وصفة طبيبك.
- ✓ تجنُّب مثيرات (مهيِّجات) الربو، وهي متعددة وتختلف من طفل لآخر.

نصائح للتعايش مع ربو الأطفال

- زيارة الطبيب بانتظام لمتابعة الحالة الصحية ودرجة التحكم في الربو.
- استخدام الأدوية بانتظام وفق الخطة العلاجية.
- الابتعاد عن المهيِّجات، والحرص على الوقاية من التعرض لها.
- التأكد من إتقان استخدام البخاخات أو القمع بطريقة صحيحة.
- الحرص على حمل بخاخ الربو الإسعافي طوال الوقت.
- الحصول على لقاح الإنفلونزا سنويًا.
- تجنب الانفعالات النفسية الشديدة.

تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة

- **ما لدي هو حساسية في الصدر، وليس مرض الربـو.**

في الحقيقة، لا يوجـد اختلاف بين الربـو وحساسية الصـدر؛ حيث إنهمـا اسـمان للمرض نفسـه وليسا مرضيـن مختلفين أو أن أحدهما بدرجة خطورة أقل من المرض نفسه.

- **أدويـة الربـو تسبـب الإدمـان عند الاطفـال.**

غير صحيح، ولا يوجد أي إثباتَ علمـي معتمد لمثل هذه المعلومات الخاطئة المنتشرة بيـن كثيـر من مرضى الربـو وذويـهم.

- **الربـو مرض معـدٍ يمكـن أن يـنتقل إلى الآخريـن.**

الربو مرض غير معـدٍ ولا ينتقل من شخص إلى آخر، فهو من الأمراض المزمنة غير المعدية، مـع مـلاحـظـة أن الالتهـابـات الفيروسـية التنفسية مثل (نزلات البـــرد والإنفلونـــزا) قـد تسـبب مضاعفـات لمريض الربـو ويجب تجنبهـا.

تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة

- لا يُمكن للطفل ممارسة الرياضـة، والأفضـل تجنبهـا.

إذا تمكنت من التحكم فى الربو والسيطرة عليه واتبعت إرشادات طبيبك، يمكنك مزاولة الرياضة بحرية تامة والاستفادة من الفوائد الصحيـة العديـدة الناتجـة عـن مزاولتهـا بانتظـــام.

- الربو مرض يصيـب الأطفال فقط، ويشفى الشخص منه تلقائيًا عند البلـوغ.

رغـم أن مرض الربو عادة يبدأ مبكرًا من ســن الطفولة،وقد يكون هناك تحسـن تدريجي عند التقدم بالعمر , إلا أنه قد يتطور ويســتمر حتى سن البلوغ. وهو يؤثر في جميع الأعمار دون استثناء.