

الربو

ما هو الربو؟

الربو هو حالة تؤثر على رئتي طفلك. العلامات الأكثر شيوعاً لمرض الربو هي ازدياد تنفسي، سعال، وصعوبة التقاط الانفاس. هذه العلامات يمكن أن تحدث أيضاً مع غيرها من المشاكل الصحية. ولذلك، في البداية، قد يكون من الصعب على الطبيب إجراء تشخيص الربو، خصوصاً في حالة الرضع والأطفال الصغار.

الربو قد يؤثر على رئتي طفلك طوال حياته. سوف يشعر طفلك أحياناً بأنه بحالة أفضل. وفي أحيان أخرى سوف يشعر بأنه بحالة أسوأ بسبب الربو.

عندما يصبح ربو طفلك مشكلة

عندما يصبح ربو طفلك مشكلة، تصبح المجاري الهوائية أضيق بكثير. عندما يحدث هذا، يكون لدى طفلك مشاكل في إدخال الهواء إلى رئتيه وإخراجه.

تضييق المجاري الهوائية في حالة الربو

إثناء نوبة الربو تصبح العضلات حول المجاري الهوائية ضيقة جداً. وتصبح المجاري الهوائية ضيقة مما يجعل من الصعب التنفس.

ثلاثة أشياء تحدث لتسبب ضيق المجاري الهوائية عندما يكون لدى طفلك مشكلة مع الربو:

1. تصبح البطانة داخل المجاري الهوائية سميكة وتتضخم. ستسمعون ان هذا يدعى التهاباً.
2. تصبح العضلات حول المجاري الهوائية مشددة. ستسمعون ان هذا يدعى تشنج قصبي او تضيق قصبي.
3. تنتج المسالك الهوائية الكثير من سائل صافٍ سميك يدعى المخاط. وهذا المخاط هو اسمك من المعتاد وربما يسد المجاري الهوائية.

مساعدة طفلكم ليشعر بحالة أفضل

هناك بعض الطرق التي يمكنكم بواسطتها مساعدة طفلكم لكي يشعر على نحو افضل:

- تعلموا المزيد عن ربو طفلكم من خلال قراءة هذه الصفحة، وغيرها من الموارد عن الربو، وبواسطة طرح الاسئلة على طبيبيكم.
- تأكدوا من ان طفلكم يأخذ جميع الادوية تماماً كما ارشدكم طبيب طفلكم.
- اعرفوا ما يحدث ربو طفلكم وحاولوا البقاء بعيداً عن هذه الامور. فالمحدثات هي الاشياء التي تجعل ربو طفلكم اسوأ.

المحدثات تجعل ربو طفلكم اسوأ

المحدثات هي الاشياء التي تجعل ربو طفلكم اسوأ. وكل طفل يعاني من الربو تزعجه محدثات مختلفة. اعملوا مع طبيبيكم لمعرفة ما هي المحدثات التي تزعج طفلكم، وكيف يمكن لطفلكم البقاء بعيداً عن هذه المحدثات.

هذه هي بعض المحدثات الشائعة:

- التهابات، مثل نزلات البرد والانفلونزا
- السجائر او دخان التبغ
- دخان الخشب والنفط
- الاشياء التي تسبب ردات فعل ارجية
- الحيوانات الاليفة
- تلوث الهواء
- الطفس الرطب
- الطقس البارد
- الاسبرين) او الإيبوبروفين) ASA الادوية مثل
- الروائح القوية او المحاليل التي تستعمل بواسطة الرشاش
- التمارين الرياضية

أدوية الربو

ان ادوية علاج الربو يمكن ان تبقي رنتي طفلكم بحالة صحية وتمنع ربو طفلكم من ان يزداد سوءاً. فهذه الادوية لا تشفي الربو، ولكنها يمكن ان تساعد على حفاظ رنتي طفلكم بحالة صحية.

العديد من الادوية التي قد ياخذها طفلكم للربو يجري استنشاقها وهي تسمى ادوية الاستنشاق. وبعض افضل ادوية الاستنشاق لعلاج الربو تسمى القشرية.

وقد ثبت ان ادوية الاستنشاق تكون آمنة جداً في الاطفال الذين يعانون من الربو. يمكن لطفلكم استخدامها لسنوات عديدة والنمو الى ارتفاع راشد عادي.

بعد اخذ دواء استنشاق، ينبغي على طفلكم ان يغسل فمه او يشرب الماء او العصير. هذا يساعد على ايقاف اي قلاع في الفم.

الانواع الرئيسية لأدوية الاستنشاق التي يمكن ان يأخذها طفلكم لمعالجة داء الربو تسمى وحدات تحكم ومسكنات.

ادوية تحكم لعلاج الربو

الكابح هو دواء يوقف التنبطين في المجاري الهوائية من الانتفاخ. سوف يكون لطفلكم تورم ومخاط اقل عندما يستخدم الكابح كل (Pulmicort)، بوديزونيد ، (Qvar)(beclomethasone) يوم. أمثلة من أدوية التحكم التي يتم استنشاقها تشمل salmeterol ، Flovent)، فلوتيكاسون ، ciclesonide (Alvesco)، plus formoterol (Symbicort)، بوديزونيد (ومثال على شكل حبة من دواء تحكم هو مونتيليوكاست (السينجولير (Advair) فلوتيكاسون).

ينبغي ان يأخذ طفلكم كابحاً كل يوم، حتى لو كان يبدو بحالة جيدة. تأكدوا من ان طفلكم يستمر باستخدام الكابح حتى يخبركم طبيبك انه موافق على التوقف.

أدوية مسكنة لعلاج الربو

يساعد المسكن في علاج علامات الربو مثل ازيز التنفس او السعال.

يرخي المسكن العضلات التي تحيط بمجرى الهواء. عندما ترتخي العضلات، يفتح المجرى الهوائي. عندما يفتح المجرى الهوائي، سيتمكن طفلكم من التنفس بأكثر سهولة. امثلة من الادوية المسكنة تشمل Salbutamol (AiroMir) :الهوائي، أو Ventolin) و terbutaline (Bricanyl).

ينبغي على طفلكم استعمال المسكن عندما يختبر مشاكل الربو. وعندما يقول الطبيب ان طفلكم هو بحالة افضل، يجب ان يتوقف عن استعمال المسكن كل يوم. وقد يقول طبيبك لطفلكم ان يستعمل المسكن قبل ممارسة التمارين الرياضية.

علامات التحذير المبكر ان ربو طفلكم يزداد سوءاً

يمكن ان تبدأ مشاكل الربو ببطء على مدى ساعات او ايام. التغييرات الصغيرة التي تحدث في جسم طفلكم عندما يختبر مشاكل مع الربو تسمى اشارات الإنذار المبكر.

اشارات الإنذار المبكر تختلف بين طفل وآخر. وقد تكتشفون انه ليس من السهل رؤيتها. واليكم اشارات الإنذار المبكر العادية.

الاشياء التي يمكنكم رؤيتها او سماعها في طفلكم

- السعال الذي لا يتوقف
- السعال حتى التقير
- السعال في الليل
- ازيز التنفس
- صعوبة التقاط انفاسه

- يتعب بعد فترة وجيزة من بداية اللعب او ممارسة الرياضة
- التنفس اسرع من المعتاد
- كثير التشكي، غريب الاطوار، مغيز او منحرف المزاج
- علامات زكام
- العطس

الاشياء التي يمكن ان يخبركم عنها طفلكم

- .."انا متعب"
- "صدري يؤلمني"
- "ومن الصعب التنفس"
- "يحدث ضجيج مضحك (ازيز) عندما اقوم بالتنفس"

ما ينبغي ان تفعلوا اذا كان لدى طفلكم اية اشارات انذار مبكر

اذا رأيتم اي من علامات الانذار المبكر هذه، اتبعوا خطة العمل التي اتفقتم عليها مع طبيبك

وإذا لم يكن لديكم خطة عمل، تحدثوا مع طبيبك بخصوص الاتفاق على خطة عمل

علامات الخطر التي تؤشر بان ربو طفلكم يزداد سوءاً

إذا كان لدى طفلكم اي من علامات الخطر المذكورة هنا، تأكدوا من اتباع خطة العمل التي اتفقتم عليها مع طبيبك

- غير قادر على وقف السعال والتقيؤ
- يجد صعوبة في التحدث
- الشعور بالنعاس بشكل غير عادي، وصعوبة في ايقاظه
- الشفاه او الجلد تظهر زرقاء
- تقلص الجلد الى الداخل (الجدب نحو الداخل) على الرقبة او الصدر عندما يتنفس طفلكم

اجعلوا طفلكم يأخذ الدواء المسكن كما تنص عليه خطة العمل

اذهبوا الى اقرب قسم للطوارئ، او اطلبوا سيارة اسعاف

الربو وممارسة الرياضة

يمكن لطفلكم المصاب بالربو ان يكون نشيطاً ويمارس الألعاب الرياضية. ينبغي على جميع الاطفال ان يلعبوا ويمارسوا الرياضة. يحتاج طفلكم ان يبقى سليماً جسدياً وعقلياً ويحتاج الى اللعب مع الاطفال الآخرين

ممارسة الرياضة يمكن ان تجعل ربو بعض الاطفال اسوأ

نحن نعلم ان ممارسة الرياضة يمكن ان تجعل ربو بعض الاطفال اسوأ. ويمكن للاطفال تمييز علامات التحذير من الربو اثناء ممارسة الرياضة او بعد التمرين

هناك اشياء يمكن لطفلكم ان يفعلها للربو اثناء ممارسة الرياضة:

- سيعاني طفلكم من مشاكل اقل مع ممارسة الرياضة اذا كان يأخذ أدوية التحكم العادية.
- تأكدوا ان طفلكم دائماً يبدأ وينهي اي ممارسة للتمارين بتمارين سهلة ومعتدلة. وتسمى هذه التمارين التمارين التمهيدية والمهدئة.
- قد يقول طبيبك لطفلكم ان يأخذ الدواء المسكّن قبل ممارسة الرياضة. تذكروا ان الدواء المسكّن يساعد في علاج علامات الربو مثل السعال أو أزيز التنفس. إذا كان طفلكم يستخدم هذا الدواء قبل 15 أو 20 دقيقة من ممارسة الرياضة، فإنه قد يجعل علامات التحذير من الربو اقل.
- اذا كان ربو طفلكم يزداد سوءاً عندما يمارس الرياضة، ينبغي ان يمارس طفلكم الرياضة لوقت قصير، ويأخذ فترات استراحة بين التمارين.
- اذا بدأ طفلكم يعاني من أزيز التنفس اثناء ممارسة الرياضة، ينبغي ان يتوقف عن القيام بهذا النشاط. ويجب عليه عندئذ ان يتبع خطة العمل التي اتفقتم عليها مع طبيب طفلكم.

اشياء هامة يجب تذكرها

حتى عندما يبدو طفلكم انه بحالة صحية، قد تكون لديه مجاري هوائية منتفخة لمدة 6 إلى 8 اسابيع أو اكثر بعد ان كان الربو مشكلة. ينبغي على طفلكم ان يستمر في اخذ دواء التحكم

يجب ان تتبعوا خطة العمل التي اتفقتم عليها مع طبيبك. ان خطة العمل هي خطة مكتوبة ترشدكم انتم وطفلكم الى ما يجب القيام به كل يوم لمعالجة الربو. وتشرح هذه الخطة أيضاً ما يجب فعله اذا ازداد ربو طفلكم سوءاً.

يمكنكم ان تساعدوا في ايقاف مشكلة اخرى مع الربو اذا حاولتم إبقاء طفلكم بعيداً عن الامور التي تزيد الربو سوءاً (محدثات الربو).

اذا كان عمر طفلكم 6 سنوات أو اكثر، اسألوا طبيبك عن فحص "النفخ" للربو الذي يدعى اختبار أداء الرئتين. هذا الاختبار يستخدم لأغراض تشخيص رصد الربو.

في حالة الطوارئ

راجع الطبيب على الفور اذا:

- كان الدواء المسكّن غير فعّال، او تدوم فعاليته لمدة 4 ساعات او
- ان حالة طفلكم لا تتحسن بعد يومين او 3 ايام، او
- ان حالة طفلكم تزداد سوءاً

اذهبوا الى اقرب قسم للطوارئ اذا:

- كان طفلكم غير قادر على تناول الطعام، والنوم، او التحدث بسبب الأعراض، او
- تنفس طفلكم يبدو متشنجاً، او ينفبض الى الداخل عند الحنجرة او تحت الاضلاع، او
- الاضافة من الدواء المسكّن هي غير فعّالة

النقاط الرئيسية

- العلامات الأكثر شيوعاً لمرض الربو هي أزيز التنفس، السعال، وصعوبة التقاط الانفاس.
- عندما يصبح ربوا طفلكم مشكلة، تصبح المجاري الهوائية اضيق بكثير، ويعاني من مشكلة ادخال الهواء الى رئتيه واخرجه.
- تأكدوا من ان طفلكم ياخذ جميع الأدوية بالضبط كما وصفها طبيب طفلكم.
- اعرفوا ما يطلق ربو طفلكم وساعده على البقاء بعيداً عن هذه الامور.
- اذا رايتم اي مؤشرات للإنذار المبكر بان ربو طفلكم يزداد سوءاً، اتبعوا خطة العمل التي اتفقتم عليها مع طبيب طفلكم.
- علامات الخطر لمرض الربو تشمل اضطرابات الكلام، النعاس غير العادي او الصعوبة في الاستيقاظ، وظهور الشفاه او الجلد بلون ازرق، وانقباض الى الداخل على الرقبة او الصدر عندما يتنفس الطفل. واذا رايتم اي من هذه العلامات، اجعلوا طفلكم يأخذ الدواء المسكن. اذهبوا الى اقرب قسم للطوارئ او اطلبوا سيارة اسعاف.

Sharon Dell, MD, BEng, FRCPC

Bonnie Fleming-Carroll, RN, MN, APN

Colleen Wilkinson, RN, MS

10/16/2009

Notes: