

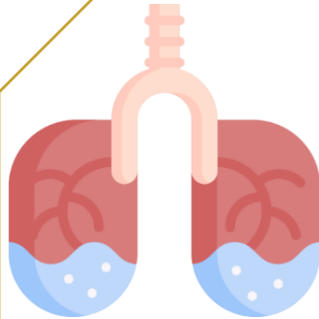


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الربو عند الأطفال

Asthma in Children



ماهو الربو؟

هو أحد **الأمراض المزمنة** الشائعة التي تصيب جميع الأعمار، خصوصًا الأطفال والمراهقين. وهو يصيب الجهاز التنفسي، تحديداً مجرى الهواء (الشعب الهوائية) المسؤولة عن نقل الهواء من الرئتين وإليها. ونظرًا لانسدادهما أو تضيقها، تشعر بصعوبة وضيق في التنفس، أو ما يسمى نوبات (أزمات) الربو.



شعب هوائية
طبيعية



شعب هوائية
مصابة بالربو

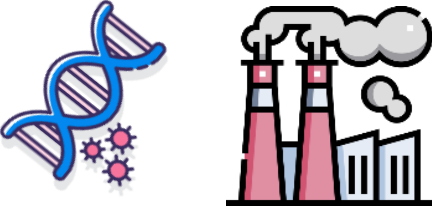


شعب هوائية
أثناء أزمة الربو

ملاحظة: قد تختفي نوبات الربو عند عدد من الأطفال مع التقدم بالعمر وقد لا تتكرر و قد تعود لتصيب البعض مع التقدم بالعمر أو يبقى المرض ملازمًا لهم لسنوات عدة واحياناً يستمر لمدى الحياة.

ماهي أسباب حدوث الربو؟

لايوجد سبب رئيسي ولكن غالبها يعود إلى **عوامل وراثية** أو **عوامل بيئية** كتلوث البيئة المحيطة وتلوث الهواء بدخان المصانع وعوادم السيارات.



كيف يتم تشخيص مرض الربو ؟

- ١- التاريخ المرضي للمريض وعائلته.
- ٢- الفحص السريري.
- ٣- قياس وظائف الرئة (للأطفال البالغين أكثر من ٥ سنوات)



ماهي أعراض الربو ؟



الصفير (أزيز) أثناء التنفس



الكحة وخصوصاً في أواخر
الليل وفي الصباح الباكر



ضيق أو ألم في الصدر



صعوبة في التنفس
(الكثمة)

ماهي مهيجات الربو ؟

تحدث نوبات الربو غالبًا كاستجابة لأحد المهيجات، والتي قد تشمل:

١- الالتهابات الفيروسية مثل الزكام :



تعتبر من أهم وأكثر المهيجات الشائعة لنوبات الربو عند الاطفال فهي تعمل على زيادة الالتهابات في القصبة الهوائية ممايزيد من أعراض الربو ويمكن الحد منها بأخذ لقاح الأنفلونزا الموسمي.

٢- التمارين الرياضية الثقيلة: قد تظهر بعض أعراض نوبة الربو أثناء التمرين أو بعده مثل الأزيز والكتمة وزيادة الكحة.

احتياطات عند ممارسة التمارين الرياضية :

- ١- أخذ دواء موسع الشعب (المهدئ) قبل ممارسة الرياضة بحوالي ٥- ١٠ دقائق مع اتباع ارشادات الطبيب.
- ٢- اختيار الرياضة أو التمرين المناسب للشخص والإحماء الجيد.



ماهي مهيجات الربو ؟

٣- المواد الكيميائية (مثل المنظفات) والعمور:

طرق الوقاية من المواد الكيميائية :



- ١- الامتناع عن استخدامها بقرب المصاب .
- ٢- يجب تهوية الغرفة جيداً بفتح النوافذ وتشغيل المراوح إذا لزم الأمر واستخدمت.

٤- التغيرات الجوية المناخية :

مثل الهواء البارد والجاف والرطوبة العالية والغبار .

طرق الوقاية من التغيرات الجوية المناخية :

١. عدم التعرض للتيارات الهوائية أو التغير المفاجئ لدرجة الحرارة.
٢. ارتداء الملابس المناسبة خصوصا أيام البرد مع الحرص على تغطية المجاري التنفسية.



ماهي مهيجات الربو ؟

٥- الدخان : دخان السجائر والشيشة والدخان الصادر من الأخشاب والفحم والبخور .

طرق الوقاية من الدخان :

١. الامتناع عن مجالسة المدخنين .
٢. يجب أن يكون الشوي في أماكن مفتوحة في الهواء الطلق وتجنب الشوي في الأماكن الضيقة.
٣. في حال ضرورة تبخير المنزل فيجب أن يكون المصاب بالربو خارج المنزل أثناء تبخيره.



ماهي مهيجات الربو ؟



٦- أعضاء ومخلفات الصراصير :

طرق الوقاية:

١- التأكد من نظافة المغاسل ، طاولات الطعام

،الأرضيات من بقايا الطعام .

٢- حفظ الأطعمة وتغطيتها بإحكام .

٧- **عثة الغبار:** هي حشرة صغيرة لايمكن رؤيتها بالعين

المجردة وتعيش في الأماكن ذات الرطوبة العالية.

طرق التخلص والتقليل من عثة الغبار:

١ . التقليل من السجاد قدر الإمكان في المنزل

واستبداله بالسيراميك أو غيره .

٢ . كُنس السجاد بانتظام بالمكنسة الكهربائية وغسل

الملاءات والبطانيات والوسائد مرة أسبوعيا بالماء الساخن

وتنشيفها جيداً.

٣ . يمكن استخدام حماية أو أغطية خاصة لمراتب السرير عند

الحاجة.



ماهي مهيجات الربو ؟

٨- **الفطريات** : تنمو في الأماكن الرطبة قليلة التهوية كما هو الحال في بعض دورات المياه .

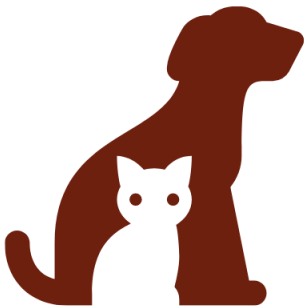
طرق الوقاية من الفطريات :

- ١- تهوية و غسل الأماكن الرطبة والمتضررة باستمرار .
- ٢- تشغيل مروحة الشفط أو فتح النافذة عند الاستحمام.

٩- ريش أو شعر أو قشرة جلد الحيوانات:

مثل القطط والطيور أو الكلاب وهي ثاني أهم مسببات نوبة الربو والتي توجد في شعر ولعاب وبول القطط والكلاب.
الابتعاد عن الحيوانات المذكورة إذا ثبت التحسس .

ملاحظة: تنظيف الحيوان بالشامبو غير مجدٍ.



ماهي مهبجات الربو ؟

١- حبوب اللقاح للأشجار والثليل والنباتات البرية :

تتواجد خارج المنزل وقد تسبب نوبات الربو عند التعرض لها أو اذا كانت نوافذ المنزل مفتوحة فترة انتقال الفصول.

طرق الوقاية : إغلاق النوافذ جيدا وقت انتقال الفصول وفي حال الرغبة في فتح النوافذ يمكن فتحها عند الظلام عندما يكون مستوى اللقاح في الهواء قليل.



ماهو علاج الربو ؟

- ✓ تجنب المهيجات المذكورة سابقاً .
- ✓ أدوية الربو وتنقسم إلى نوعين أساسيين هما :

١- الدواء سريع المفعول :

مثل الفينتولين وهو دواء يتم أخذه عن طريق الاستنشاق و يستعمل وقت الحاجة عند حدوث أعراض الربو ، مثل :
الصفير ، الكحة ، أو ضيق النفس ، يقوم هذا الدواء بتخفيف
هذه الأعراض خلال ٥-١٥ دقيقة.

٢- الدواء الوقائي .

مثل الكورتيزون وهو دواء يتم أخذه عن طريق الاستنشاق قد
يصفه الطبيب لبعض المرضى. ويأخذها المريض حتى ولو
كان خالياً من الأعراض المرضية، وذلك لمنع حدوث الأزمات
الصدرية في المستقبل.



ماهي طرق استخدام أدوية الربو في المنزل ؟

جهاز البخاخ وجهاز البخار من الطرق المعروفة المستخدمة لأدوية الربو , لكن جهاز البخاخ يعتبر من أفضل الطرق إذا استُخدم بالطريقة الصحيحة وتنقسم البخاخات إلى :



- البخاخ سريع المفعول مثل الفينيتولين (الأزرق).



- البخاخ الوقائي (الكورتيزون) مثل البخاخ (البرتقالي) والبخاخ (البنفسجي).

ملاحظة: يجب أن تغسل فمك بعد استخدام بخاخ الكورتيزون لتفادي تسوس الأسنان وتجمع الفطريات والبكتيريا في الفم.

تذكر! يجب عليك استخدام الموصل (القمع) مع البخاخ بشكل دائم للاستفادة من الدواء بشكل أفضل , ولا يمكن للطفل أخذه مباشرة عن طريق الفم مهما كانت خبرته.



ماهو الجهاز الموصل (القمع) ؟

الجهاز الموصل (القمع) هو أحد الأجهزة المساعدة التي تستخدم لمرضى الجهاز التنفسي والربو، له أشكال وألوان متعددة حسب عمر الطفل، ويتم استخدامه مع العديد من البخاخات للحصول على أكثر كمية من الدواء لكي تصل إلى داخل الرئة مع الاحتياج لأقل تعاون من الطفل والحصول على أفضل نتيجة من الدواء.

أنواع الموصلات (الأقماع) :



١-القمع الموصل بالفم مباشرة.



٢-القمع على شكل كمامة.

ماهي طريقة استخدام

"القمع الموصل بالفم مباشرة" ؟

(يمكن استخدامه للأطفال أكبر من ٥ سنوات)

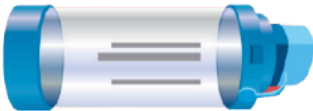
١- إنزع الغطاء البلاستيكي عن البخاخ وعن القمع.

٢- رج البخاخ جيداً ثم أدخل البخاخ في مؤخرة القمع.

٣- أطبق الشفتين بإحكام حول فتحة القمع الأمامية وإضغط لمرة واحدة على البخاخ.

٤- تنفس بالطريقة المعتادة ٦-٨ مرات ثم أزل القمع من الفم.

٥- في حال وصف الطبيب أكثر من بخة تقوم بتكرار العملية بنفس الطريقة .

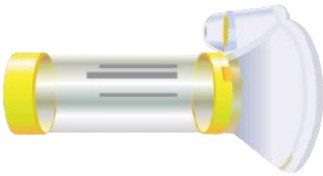


ماهي طريقة استخدام

"القمع على شكل كمامة"؟

(يمكن استخدامه للأطفال أصغر من ٥ سنوات)

- ١- إنزع الغطاء عن البخاخ و رجه جيداً ثم أدخل البخاخ في مؤخرة القمع.
- ٢- وضع كمامة جهاز التوصيل على الأنف والفم بإحكام .
- ٣- ضغط البخاخ مرة واحدة .
- ٤- جعل الطفل يتنفس من جهاز التوصيل (القمع) ٦-٨ مرات .
- ٥- كرر الخطوات السابقة بحسب عدد البخات الموصوفة .

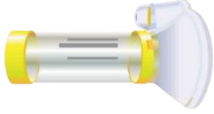


كيف يتم تنظيف الجهاز الموصل "القمع"؟



١. إغسل الجهاز بالماء من خلال فتحة البخاخ ورج

الجهاز جيداً بالماء لتنظيفه من الداخل.



٢. إغسل الكمام جيداً بالماء.

٣. أترك الجهاز ليجف خلال الليل (دون مسحه بالفوطة أو المنديل).

ملاحظة: يجب غسل القمع كل أسبوع إلى أسبوعين كما أنه

يفضل استبدال جهاز الموصل (القمع) مرة كل ستة شهور.



لمعرفة كيفية استخدام بخاخ الربو مع

الموصل (القمع) للأطفال يمكنك مسح

الباركود التالي :

كيف يتم تقييم الحالة الصحية لمريض الربو ؟

هناك ثلاث مناطق تشير إلى حالة مريض الربو الصحية وكيف يتم التصرف مع حالة المريض تبعًا لكل منطقة.

المناطق الثلاث هي :

المنطقة الحمراء

وتعني أن مريض الربو مصاب بنوبة ربو شديدة.

المنطقة الصفراء

تعني أن الربو ليس متحكم به بشكل جيد.

المنطقة الخضراء

الربو متحكم به بشكل جيد.

المنطقة الخضراء

أنا في حالة صحية جيدة والربو متحكم فيه إذا كنت :

- أتنفس جيداً.
- يمكنني القيام بنشاطاتي المعتادة .
- لا أعاني من الكحة , أو الصفير أو ضيق في التنفس.
- خلال الليل أستطيع النوم , ولا أعاني من الصفير أو السعال أو ضيق التنفس.

تذكر :



✓ أخذ الدواء الوقائي بانتظام يومياً حتى في الحالة الصحية الجيدة في حال وصفه الطبيب لك.

المنطقة الصفراء

الربو ليس متحكماً به بشكل جيد في حال كنت أعاني من :

- ضيق في الصدر أو كحة و صفير أثناء التنفس.
- لا أستطيع القيام بنشاطاتي المعتادة بسبب أعراض الربو.
- الاضطرار إلى تناول الدواء المهدئ أكثر من المعتاد ، مثلاً أكثر من ثلاث مرات أسبوعياً.
- في كثير من الأحيان الاستيقاظ ليلاً بسبب أعراض الربو (الكحة , صفير , صعوبة في التنفس).

✓ يمكنك أخذ موعد لمراجعة أقرب مركز صحي أو طبيب الأسرة للاستشارة .

علامات الخطر

إذا زادت الحاجة إلى استخدام الدواء المهدئ أكثر من مرة خلال أربع ساعات في اليوم فهذه نوبة ربو شديدة عليك الرجوع للتعليمات في المنطقة الحمراء



المنطقة الحمراء

أنا مصاب بنوبة ربو إذا كنت أعاني من الأعراض التالية:

- أجد صعوبة كبيرة في التنفس .
- استمرار الكحة والصفير بكثرة و العجز عن مواصلة الكلام .
- الحاجة إلى استخدام الدواء المهدئ أكثر من مرة خلال ٤ ساعات.
- تغير لون الشفتين أو الأصابع إلى اللون الأزرق.

ما يجب علي فعله في أزمة الربو :

الجلوس في وضعية مستقيمة مع المحافظة على الهدوء بقدر الإمكان وعدم الخوف.



خذ الدواء المهدئ عند الحاجة إليه بحسب توصية طبيبك.

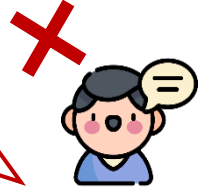


اتصل على الإسعاف أو أطلب من أفراد أسرتك بنقلك إلى قسم الطوارئ.



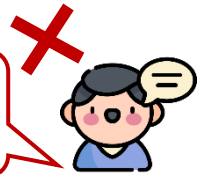
تصحيح بعض الشائعات

اعتقاد البعض بأن أجهزة البخار هي الحل
الأفضل والأكثر فعالية عند مقارنتها بالبخاخات



أثبتت الدراسات أن البخاخات أفضل بكثير من البخار لما فيه من
مزايا كسرعة الاستخدام، وعدم الحاجة للتيار الكهربائي وعدم
الحاجة لحفظ وخلط محاليل العلاج، وكذلك كونها محمولة في كل
مكان وبالتالي سهولة استخدامها داخل وخارج المنزل.

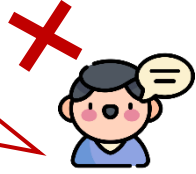
مالدي هو حساسية في الصدر وليس مرض الربو



في الحقيقة لا يوجد اختلاف بين الربو وحساسية الصدر حيث
أنهما اسمان للمرض نفسه وليس مرضين مختلفين.

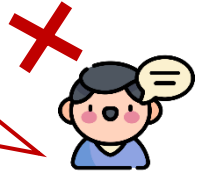
تصحيح بعض الشائعات

الربو مرض معدٍ يمكن أن ينتقل إلى الآخرين.



الربو مرض غير معدٍ ولا ينتقل من شخص إلى آخر ، فهو من الأمراض المزمنة غير المعدية، مع ملاحظة أن الالتهابات الفيروسية التنفسية مثل (نزلات البرد والإنفلونزا) قد تسبب مضاعفات لمريض الربو ويجب تجنبها.

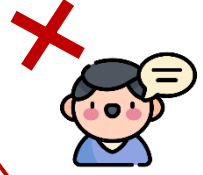
أدوية الربو تسبب الإدمان عند الأطفال.



غير صحيح، ولا يوجد أي إثبات علمي معتمد لمثل هذه المعلومات الخاطئة المنتشرة بين كثير من مرضى الربو وذويهم.

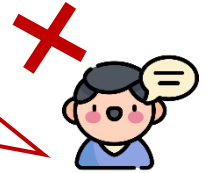
تصحيح بعض الشائعات

**لاينصح لمريض الربو بممارسة الرياضة
والأفضل تجنبها.**



إذا تمكنت من التحكم في الربو والسيطرة عليه وأتبعت إرشادات طبيبك يمكنك مواولة الرياضة بحرية تامة والاستفادة من الفوائد الصحية العديدة الناتجة عن مزاولتها بانتظام.

مرض الربو يوجد ويؤثر فقط على الأطفال



غير صحيح، يمكن العثور على الربو في المرضى من جميع الأعمار بما في ذلك البالغين وكبار السن وليس فقط الأطفال

ملاحظات

تذكر أخذ دوائك في وقته المحدد وبنفس الجرعة
الموصوفة من قبل طبيبك.

عش بخير



المصادر والمراجع :

موقع وزارة الصحة السعودية والجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر
جميع الصور من موقع Flaticon.

المراجعة والتدقيق :

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي وحدة الأمراض الصدرية
للأطفال بمستشفى الملك فهد الجامعي .

قسم طب الاطفال
قسم التوعية الصحية
IAU-22-224



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University