

الربو هو حالة شائعة تحدث بسبب تضيق في الشعب الهوائية الصغيرة في الرئتين. يحدث التضيق عندما تصبح الشعب الهوائية منتفخة وملتهبة، مما يؤدي إلى إنتاج المزيد من المخاط. بالإضافة إلى ذلك، تصبح الأشرطة العضلية حول الشعب الهوائية أكثر شدة. هذه التغييرات تجعل من الصعب على الهواء الدخول والخروج من الرئتين، وتسبب الصفير والسعال ومشاكل في التنفس.

الصفير شائع جداً عند الرضع والأطفال الصغار، لكن ليس كل الأطفال الذين يعانون من الصفير يتطور لديهم الربو. سيتم تشخيص طفل واحد من كل أربعة أطفال بالربو في وقت ما خلال مرحلة الطفولة.

مع العلاج المناسب، سيتمكن تقريباً جميع الأطفال المصابين بالربو من المشاركة في الرياضة وممارسة حياة نشطة. يجب أن يكون لدى الأطفال المصابين بالربو خطة عمل للربو التي ستخبركم بكيفية الوقاية من نوبات الربو (التي تسمى أحياناً أزمات الربو) وكيفية التعامل مع نوبات الربو عند حدوثها.

يمكن أن يكون الربو غير متوقع، ويؤثر على كل طفل بشكل مختلف. سوف يخفي الربو لدى الكثيرين من الأطفال عندما يصبحون أكبر سناً.

## علامات وأعراض الربو

العلامات الشائعة التي تشير إلى إصابة طفلكم بنوبة من الربو هي:

- مشاكل في التنفس - قد يعاني طفلكم من ضيق في التنفس أثناء الراحة، أو الشعور بالضييق في الصدر، أو يجب عليه العمل بمشقة من أجل التنفس، أو عدم قدرته على إكمال جمل كاملة بسبب الشعور بضيق في التنفس. وقد يبدو أنه يفترق إلى الطاقة.
  - الصفير - عندما يبدو تنفس طفلكم مثل الصافرات.
  - السعال - يحدث هذا عادة في الليل أو في الساعات الأولى من الصباح؛ عندما يكون الطقس بارداً وأثناء ممارسة التمارين. السعال وحده لا يعني الربو.
- ما سبق ذكره هي أعراض نوبة ربو خفيفة. عادة ما تستمر هذه الأعراض لمدة يومين إلى ثلاثة أيام، وأحياناً أطول. معظم نوبات الربو خفيفة.

في نوبة شديدة من الربو:

- قد يكافح طفلكم من أجل التنفس، ويصبح مضطرباً للغاية، أو متعباً أو حتى مرتخي.
  - قد تروا حركات شطف عميقة في حنجرته أو صدره أثناء محاولته التنفس.
- استدعوا سيارة إسعاف على الفور أثناء نوبة شديدة من الربو.

## ما الذي يسبب الربو؟

غالباً ما يكون سبب الربو غير معروف. يمكن أن يسري في العائلات، وبعض ربو الأطفال مرتبط بالحالات الأخرى، مثل الأكزيما وحمى القش والحساسية.

هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تسبب نوبة الربو. الأكثر شيوعاً هو عدوى الجهاز التنفسي الناجمة عن فيروس، مثل البرد. وتشمل أسباب نوبة الربو الشائعة الأخرى:

- ممارسة الرياضة
- التغييرات في الطقس أو ظروف الرياح
- عث الغبار في المنزل أو حبوب اللقاح أو الحيوانات الأليفة.

يمكن أن يتسبب دخان السجائر، حتى على الملابس أو الأثاث، في حدوث نوبة ربو، لذلك لا تسمحوا لأي شخص بالتدخين في منزلكم أو حول طفلكم.

على الرغم من أنه من غير الممكن دائماً معرفة وقت حدوث النوبة، إلا أنه من المفيد أن تعرفوا ما يمكن أن يؤدي إلى إثارة الربو لدى طفلكم، لذلك يمكنكم محاولة تجنبه.

## متى تراجعون الطبيب

إذا كان طفلكم يعاني من مشاكل في التنفس أو صفير أو سعال، فمن المهم أن تأخذوه إلى الطبيب لمناقشة ما إذا كان ذلك قد يكون ربو. إذا كان طفلكم يعاني من الربو، اطلبوا من طبيبك وضع خطة عمل للربو. سوف تخبركم الخطة بكيفية منع نوبات الربو وكيفية معالجة النوبات عند حدوثها.

## العلاج - خطط عمل للربو

يجب أن تبقى خطة معالجة الربو الخاصة بطفلكم في مكان حيث يمكنكم العثور عليها بسهولة. تأكدوا من أن أي شخص يهتم بطفلكم يعرف أن طفلكم يعاني من الربو ويفهم ما يجب عمله أثناء نوبة الربو.

الوقاية هي أهم جزء في العلاج. تجنبوا الأشياء التي عادة ما تؤدي إلى نوبة الربو، وابتقوا الحالات الأخرى مثل حمى القش والأكزيما تحت السيطرة.

النوعان من الأدوية الأكثر استخداماً من قبل الأطفال المصابين بالربو هما المسكنات وأدوية الوقاية. في بعض الحالات الأكثر خطورة، قد تكون هناك حاجة إلى أدوية التحكم.

## المسكنات

تساعد المسكنات على فتح المسالك الهوائية لتسهيل التنفس. فهي تخفف من تضيق أنابيب التنفس وتسهل الأمر على الهواء بالمرور، مما يخفف من أعراض الربو. إنها تعمل بسرعة كبيرة – عادة في دقائق. أكثر الأدوية المسكنة الشائعة هي **salbutamol**، المعروف باسم **Ventolin**.

خلال نوبة الربو، سيحتاج طفلكم إلى مسكنه كل ساعتين إلى أربع ساعات. وبمجرد أن تتحسن النوبة الأولية، سيحتاج طفلكم إلى الاستمرار في أخذ المسكن من ثلاث إلى أربع مرات يومياً حتى يختفي السعال والصفير.

قد يصف طبيبك أيضاً **prednisolone** (نوع من الستيرويد). يساعد هذا الدواء من خلال جعل أنابيب التنفس أكثر استجابة لـ **Ventolin**. كما أنه يساعد على منع بطانة الشعب الهوائية من التورم أو التضيق.

## أدوية الوقاية

تساعد أدوية الوقاية على منع حدوث نوبات الربو. إن **Flixotide** أو **Pulmicort** هي من أدوية الوقاية التي يتم استنشاقها، و **Singulair** هو واقٍ على شكل قرص. يجب أخذ أدوية الوقاية كل يوم.

ليس كل الأطفال بحاجة إلى أدوية وقائية. إذا أظهر طفلكم أعراض الربو أكثر من مرة واحدة في الأسبوع، فقد يقترح عليكم طبيبك أدوية الوقاية. يحتاج الأطفال الذين يتناولون أدوية الوقاية إلى زيارة الطبيب بانتظام للتأكد من أن الأدوية تعمل بشكل جيد. سيقوم الطبيب بتعديل جرعة الدواء حسب الحاجة.

## أدوية التحكم

عندما لا يمكن السيطرة على أعراض الربو من قبل أدوية الوقاية فقط، يمكن أيضاً استخدام مجموعة من الأدوية تسمى أدوية التحكم بالأعراض، مثل **Serevent** و **Formoterol**. أنها تساعد بطريقة مشابهة لأدوية **Ventolin** و **Bricanyl**، ولكنها طويلة المفعول. تُستخدم أدوية التحكم بالأعراض دائماً بالإضافة إلى أدوية الوقاية، وغالباً ما يتم دمجها في جهاز بخاخ واحد.

## إعطاء أدوية الربو

الإستنشاق هو أفضل طريقة لأخذ معظم أدوية الربو. أجهزة البخاخات هي آلات تقوم بتحويل الدواء السائل إلى بخار يمكن إستنشاقه من خلال قناع أو قطعة فموية. سيستخدم معظم الأطفال الأجهزة الموصلة مع البخاخات، والتي تعمل تماماً مثل أجهزة البخاخات. الأجهزة الموصلة أرخص وأسرع وأكثر قابلية للحمل من أجهزة البخاخات، والتي تستخدم عادة في المستشفيات وسيارات الإسعاف.

تأكدوا من أن طفلكم يعرف كيف يأخذ أدوية الربو، وأنكم تفهمون كيفية مساعدتهم. اطلعوا على ورقة معلومات الربو – استخدام الأجهزة الموصلة ([rch.org.au/kidsinfo/fact\\_sheets/Asthma\\_Use\\_of\\_spacers](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_Use_of_spacers))

تأكدوا من أن طفلكم يحمل معه أدوية الربو في جميع الأوقات.

## ما يجب القيام به خلال نوبة ربو

إذا كان طفلكم يعاني من نوبة ربو، اتبعوا النصيحة في خطة عمل الربو الخاصة بطفلكم، أو اتبعوا خطوات الإسعافات الأولية التالية لربو 4x4x4:

1. اجلسوا طفلكم مستقيماً بشكل مريح وظلوا هادئين.
2. خضوا البخاخ الأزرق المسكن وأعطوا أربعة بخاخات منفصلة من خلال جهاز موصل، إذا كان متاحاً. أعطوا بخة واحدة في كل مرة واطلبوا من طفلكم أخذ أربعة أنفاس من الجهاز الموصل بعد كل بخة.
3. انتظروا أربع دقائق. إذا لم يكن هناك أي تحسن في حالة الربو عند طفلكم كرروا الخطوة 2.
4. إذا لم يكن هناك أي تحسن بعد، اتصلوا بسيارة إسعاف على الفور. اذكروا أن طفلكم يعاني من حالة ربو طارئة. كرروا الخطوتين 2 و 3 باستمرار أثناء انتظار سيارة الإسعاف.

## نقاط أساسية لتذكرها

- اسألوا طبيبك عن خطة عمل خاصة بالربو.
- يجب أن يؤخذ العلاج المسكن لتخفيف أعراض الربو.
- يجب أن يتم أخذ علاج الوقاية كل يوم، إذا كان الطبيب قد وصفه لكم.
- تأكدوا من أن طفلكم يعرف كيف يأخذ أدوية الربو، وأنكم تفهمون كيفية مساعدتهم.
- تأكدوا من أن طفلكم يحمل معه أدوية الربو في جميع الأوقات.
- إذا كان طفلكم يعاني من نوبة ربو، اتبعوا خطة العمل الخاصة بالربو أو خطوات الإسعافات الأولية للربو 4x4x4.
- استعدوا سيارة إسعاف إذا كانت أعراض طفلكم تزداد سوءاً بسرعة، أو إذا كان يعاني من ضيق شديد في التنفس، أو غير قادر على التحث، أو تحول لون شفته إلى اللون الأزرق.

## للمزيد من المعلومات

- معلومات صحية للأطفال: الربو – استخدام الأجهزة الموصلة ([rch.org.au/kidsinfo/fact\\_sheets/Asthma\\_Use\\_of\\_spacers](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_Use_of_spacers))
- معلومات صحية للأطفال: الربو – مقاطع فيديو ([rch.org.au/kidsinfo/fact\\_sheets/asthma-videos](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/asthma-videos))
- Better Health Channel: الإسعافات الأولية الطارئة للربو
- ([betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid))
- [National Asthma Council Australia](http://nationalasthma.org.au) ([nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au))
- [Asthma Australia](http://asthmaaustralia.org.au/vic/home) ([asthmaaustralia.org.au/vic/home](http://asthmaaustralia.org.au/vic/home))
- [ASCIA- Australia Society Clinical Immunology and Allergy inc.](http://allergy.org.au) ([allergy.org.au](http://allergy.org.au))

• برنامج الربو المجتمعي في المنطقة الغربية من فيكتوريا (cohealth.org.au/health-services/child-and-family-health/community-asthma-program-) من فيكتوريا (cap) أو المنطقة الشمالية من فيكتوريا (dpvhealth.org.au/all-services/community-asthma-program).

تم تطويره من قبل مستشفى The Royal Children's Hospital بدعم من حكومة ولاية فيكتوريا rch.org.au/kidsinfo

تمت المراجعة في 2018

يتم دعم المعلومات الصحية للأطفال من قبل مؤسسة The Royal Children's Hospital Foundation. للتبرع، يُرجى زيارة rchfoundation.org.au



#### إخلاء المسؤولية

يجب ألا تحل هذه المعلومات محل النقاش مع طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية. لقد بذل مستشفى RCH كل الجهود المعقولة لضمان دقة هذه المعلومات في وقت النشر. لا يُعتبر RCH مسؤولاً عن أي أخطاء أو سوء فهم أو نجاح أي علاج محدد في هذه النشرات. يتم تحديث هذه المعلومات بانتظام. تحققوا دائماً وتأكدوا من أن لديكم النسخة الحالية.