



الدليل الشامل

لوالدي الأطفال المصابين بالربو

نصائح طبية متخصصة لمساعدة طفلك على التعامل مع أعراض الربو والتنفس بصورة أفضل وممارسة حياة يملؤها النشاط والحيوية

تأليف

جانيس سيمونز

ترجمة

الدكتور/ مسلم بن محمد الصاعدي

أستاذ مشارك واستشاري الأمراض الصدرية للأطفال
كلية الطب، قسم طب الأطفال، المستشفيات الجامعية
جامعة الملك سعود - الرياض

النشر العلمي والمطابع - جامعة الملك سعود

ص.ب. ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ - المملكة العربية السعودية



ح) جامعة الملك سعود، ١٤٣٣هـ/٢٠١٢ م

هذه ترجمة مصرح بها من مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

The Every Thing Parent's Guide To Children With Asthma

By: Janice C. Simmons

© Adms Media, 2008

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية للطباعة والنشر

سيمونز ، جانيس

الدليل الشامل لوالدي الأطفال المصابين بالربو. / جانيس سيمونز؛ مسلم بن محمد
الصاعدي - الرياض، ١٤٣٣هـ

٤٢٤ ص؛ ١٧×٢٤سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٧-٠٠٣-٤

١- الصحة المنزلية ٢- تلوث الهواء ٣- الربو أ. الصاعدي، مسلم بن

محمد (مترجم) ب. العنوان

١٤٣٣/٣٦٢٨

ديوي ٦٤٨

الإيداع: ١٤٣٣/٣٦٢٨

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٧-٠٠٣-٤

حكمت هذا الكتاب لجنة متخصصة ، وقد وافق المجلس على نشره في اجتماعه العاشر
للعام الدراسي ١٤٣٢/١٤٣٣هـ المعقود بتاريخ ٢١/٢/١٤٣٣هـ الموافق
٢٠١٢/١/١٥ م.

إدارة النشر العلمي والمطابع ١٤٣٣هـ



إهداء

إلى جميع الآباء والأمهات

أهدي ثمرة جهد دام أسابيع وشهوراً، آملاً أن يثري هذا الكتاب معرفتهم وجهودهم، إذ طالما سعوا إلى توفير أفضل سبل الرعاية الصحية لأبنائهم وبناتهم، وللمصابين بالربو منهم بشكل خاص.

إلى والديّ، إلى ابني عصام

أسأل الله تعالى أن يتغمدهم برحمته وأن يجمعني بهم في فسيح جنانه، إنه على كل شيء قدير.

إلى زوجتي الغالية، وأبنائي الأعزّاء

إلى جميع من ساهم في مراجعة هذا العمل وإخراجه بالصورة التي هو عليها

ففضل الجميع كبير، وإهداء الكتاب لهم شيء يسير.

وأخيراً وليس آخراً، أهدي هذا الكتاب إلى كل

مهموم حزين، يسعد ويفرح بقرب الفرج ويبشر برعاية الله وعظيم أجره، وبتكفير السيئات.

مسلم الصاعدي

شكر وتقدير

في ظل المعطيات الطبية الحالية، فإنه من المتوقع أن يصاب ٢٣٪ من الأطفال في المملكة بالربو، وهي حالة مزمنة لا تعرف حدوداً. وأود أن أشكر جميع الأسر التي تحدثت معي حول كيفية تعايشهم مع أعراض الربو، لقد استمعت إلى همومكم وتوقعاتكم، وآمل أنني قد وفقت في عرضها في هذا الكتاب.

المترجم

مقدمة المترجم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد المرسل رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد ..

فهذا الكتاب الذي بين يدي القارئ الكريم هو عبارة عن ترجمة الدليل الشامل لوالدي الأطفال المصابين بالربو، حيث يتطرق الكتاب إلى جملة من الموضوعات ذات الأهمية البالغة في حياة الطفل الذي يعاني مرض الربو ومن جميع جوانبه الوقائية و التشخيصية والعلاجية. والربو من أكثر الامراض الصدرية انتشاراً حول العالم، حيث بلغت نسبة المصابين به داخل المملكة خلال الأعوام الأخيرة (٢٠٪). وقد اتخذت الدولة العديد من الإجراءات الكفيلة بتسهيل تشخيص هذا المرض ومعالجته بأفضل العلاجات والأدوية المتوفرة على مستوى العالم إلا أن الوقاية والحذر من أهم عوامل السلامة وتجنب المضاعفات الناتجة عن الربو.

ومن أبرز الموضوعات التي يسلط هذا الكتاب الضوء عليها ما يأتي :

- التعامل مع الأعراض بشكل أفضل وهو ما ينتج عنه تمكين الطفل من ممارسة حياة طبيعية مفعمة بالنشاط والحيوية.

- التعرف على ماهية الربو من علامات وأعراض ومسببات. ومتى تم ذلك كان بإمكان والدي الطفل القيام بالأعمال الوقائية والعلاجية اللازمة للتعامل مع ما يترتب على ذلك.
- أهمية التنسيق المستمر بين الأسرة ومقدم الرعاية الصحية.
- التعرف على مثيرات الربو وهي عديدة ومتنوعة وذات تداخل كبير؛ لأن إدراك نتائج المسببات المختلفة للربو مفيد للغاية في العلاج و في الوقاية من المضاعفات المحتملة في سن الطفولة والمراحل التالية.
- ساعد التقدم والبحث العلمي على إيجاد العديد من العلاجات والأدوية المفيدة للتعامل مع الربو، ويستعرض هذا الكتاب أبرزها وآلية عملها والأجهزة والأدوات المساعدة. علما بأن تناول تلك الأدوية ينبغي أن يخضع للإشراف الطبي المباشر من قبل الطبيب المختص.
- أهمية اكتشاف الربو في سن مبكرة ومراقبة الأعراض والتعامل معها وفق نصائح الطبيب المختص.
- استعراض الأدوية وخطط العمل التي يتم وضعها من قبل الأطباء بهدف العلاج والمتابعة والتحكم بالأعراض.
- أهمية توفير الرعاية السليمة اللازمة للطفل المصاب بالربو داخل المنزل وخارجه. خلال فترات الصحة والمعافاة، وأيضا عندما تظهر الأعراض الأكثر حدة لنوبات الربو.
- المحاذير الخاصة بسن الدراسة والاحتياجات المرتبطة بالذهاب للمدرسة ومن أهمها التواصل الفعال مع المعلمين وإدارة المدرسة.

وقد حدا بي إلى ترجمة هذا الكتاب أمران: أولهما، قلة المراجع العربية المعتمدة في هذا المجال من الطب بشكل عام وطب الأمراض الصدرية بشكل خاص، وتزويد المكتبة الطبية العربية بمثل هذا الدليل الشامل والتميز في مجاله والسهل في أسلوبه من حيث المعلومات الحديثة بلغة عربية سهلة وميسرة. ثانيهما، حاجة عالمنا العربي لمثل هذا الدليل الإرشادي الشامل لاستخدامه من قبل الممارسين من الأطباء وغيرهم لمساعدتهم في الوصول للتشخيص السليم لمرض الربو لدى الأطفال.

وقبل أن أختتم هذه الأسطر القليلة لا يفوتني أن أنوه بالدعم المعنوي الذي لقيته عند بداية ترجمتي لهذا الكتاب من كافة الزملاء في كلية الطب والمستشفيات الجامعية، وأولياء أمور الأطفال المرضى الذين يطلبون دائما المساعدة بتوفير مرجع باللغة العربية عن مرض الربو يعينهم على كيفية التعامل مع مرض أبنائهم، كما لا يفوتني أن أشكر مؤلفة الكتاب الدكتورة جانيس سيمونز لكتابة مثل هذا الكتاب المفيد والرائع في أسلوبه الشائق.

المترجم

د. مسلم بن محمد الصاعدي

استشاري الأمراض الصدرية للأطفال

وكيل كلية الطب للشؤون الأكاديمية

الربو Asthma

حالة من الالتهاب المزمن في المجاري التنفسية يمكن أن تؤدي إلى

مستويات متفاوتة من صعوبة في التنفس

إذا لم تلق العلاج المناسب

مقدمة

تنفس ثم تنفس بحرية، فقد أصبح العديد من الأطفال المصابين بالربو اليوم قادرين على التنفس بعمق، وعلى إطلاق أنفاسهم ببطء لتكوين فقاعات الصابون أو نشر بذور الهندباء البرية البيضاء أو تبريد أطباق الحساء الخاصة بهم. لم يعودوا يسعلون أو يعانون من الأزيز في التنفس. ذلك أن وجود العلاجات الجديدة والمعرفة المتجددة قد جعلت من الممكن التحكم بأعراض الربو، أصبحوا يأخذون العديد من الأمور على أنها مسلمة علماً بأنها أمور لم يكن ليتخيلها أسلافهم قبل عقد أو عقدين من الزمان، وهي التحكم بالربو بطريقة آمنة بحيث يكونون قادرين على فعل أي شيء يرغبون فيه تقريباً.

إلا أن هناك جانباً آخر لهذه الصورة المشرقة، فالعديد من الأطفال الآخرين المصابين بالربو يجدون أنفسهم مضطرين للانسحاب من حصة التمارين الرياضية بسبب الخوف من إثارة أعراض الربو لديهم - وربما حتى أولئك الأطفال الذين يتعاملون مع أعراض الربو على نحو جيد. أو ربما أصبحوا زواراً منتظمين لغرفة الطوارئ في المستشفى المحلي عندما يعانون من إحدى نوبات الربو المتكررة.

ويقدر عدد الأطفال الذي تم تشخيصهم بالربو في الولايات المتحدة من هم دون الثامنة عشرة بنحو ٦,٥ مليون طفل (أي نحو ٩٪ من إجمالي السكان)، وهذه النسبة أكثر من ضعف ما كانت عليه في الثمانينيات، طبقاً لمراكز التحكم بالأمراض والوقاية منها. إن الربو يعد حالياً أكثر أمراض الطفولة المزمنة انتشاراً في أمريكا.

ولكن على الرغم من الاكتشافات الطبية الباهرة التي تحققت في مجال علاج الربو والتحكم به، إلا أنّ العديد من الأطفال في هذه الشريحة السكانية المتنامية لا زالوا يجدون صعوبة في التنفس، وهم يستمرون في السعال والأزيز خلال النهار، إضافة إلى عدم حصولهم على نوم مريح خلال الليل. والعديد منهم لا يحصلون على خطة عمل لمتابعة الربو أو أنهم غير متأكدين كيف يعمل مقياس تدفق الهواء بشكل صحيح. وهؤلاء الأطفال يدعون أعراض الربو تتحكم فيهم بدلاً من أن يتحكموا هم بها.

ويدرك الآباء أن السيطرة على الربو مسألة شاقة، من حيث المحاولة المستمرة لمراقبة الأعراض أو لمعرفة ما إذا كانت الأدوية التي وصفها الطبيب تعود بالنفع على أبنائهم. وفي أغلب الأحيان فإن الصعوبة تكمن في التعامل مع طفل متردد يكره أن يكون مختلفاً عن باقي زملائه أو إخوانه وأخواته.

وقد لا تكون هناك إجابة سهلة، خاصة عندما يكون نظام الرعاية الصحية مجزأً وغير فاعل في التواصل مع المرضى وذويهم. إلا أنه لا ينبغي عليك ترك مثل هذه العوامل تسيطر عليك، بل يمكنك أنت التحكم بها من خلال جعل الأطباء وأنظمة الرعاية الصحية شركاء معك للإجابة على أسئلتك حول كيفية تحقيق الأسلوب الأمثل للتعامل مع أعراض الربو لدى طفلك. وتتوفر إرشادات محددة لتحقيق أفضل المخرجات فيما يتعلق بالربو، وهو ما ينبغي عليك الإلمام به واستيعابه جيداً.

ويمكنك التحكم في البيئة الداخلية، المنزل، من خلال التخلص بالكامل من الدخان المنبعث من السجائر والفطريات والعفن وعتة الغبار ومن خلال التركيز على جودة الهواء والحد من استخدام المواد الكيميائية في المدارس. كما يمكنك الأخذ بزمام الأمور في البيئة الخارجية من خلال مراقبة جودة الهواء في الحي الذي تسكنه.

وكمجتمع متآلف ينبغي علينا التحكم في الأمور المتعلقة بالربو، وبشكل خاص يحتاج الناس للمزيد من الاستيعاب للأسباب التي تقف وراء الازدياد السريع في أعداد الأطفال المصابين بالربو. وإلى جانب دراسة الروابط الجينية، تخضع العديد من النظريات في الوقت الراهن للبحث من حيث التعرض للفيروسات والملوثات البيئية بل وحتى سلوكيات أنماط الحياة.

وكما ترى فإن العلوم الطبية تطورت سريعاً نحو إيجاد طرق أفضل لمعالجة أعراض الربو والتحكم بها، إلا أن العلم يصبح أحياناً متقدماً أكثر مما يمكن القيام به عملياً بصورة يومية لمساعدة أطفالك على استيعاب حقيقة الربو وكيف يمكنهم العيش معه والتحكم بأعراضه.

إن الهدف من كتاب الدليل الشامل لوالدي الأطفال المصابين بالربو هو تعريفهم بأن الأطفال المصابين بالربو قادرون على تعلم كيفية التحكم بحالتهم بثقة والاستمتاع بكل ما تحبته الحياة لهم. فقط تذكر أن هناك طريقة أسهل للتنفس، اليوم وكل يوم.

المحتويات

الموضوع	الصفحة
اهداء	هـ
شكر وتقدير	ز
مقدمة المترجم	ط
مقدمة المؤلف	س
الفصل الأول: تعريف الربو	١
كيف يحدث الربو؟	١
تأثيرات الربو	٣
ما هو السبب في ازدياد حالات الربو؟	٦
هل يوجد علاج للربو؟	٩
كيف يتم التحكم بالربو؟	٩
عدم التأقلم مع الربو	١٢
الربو في المستقبل	١٣
الفصل الثاني: تنشئة الطفل المصاب بالربو	١٧
التعامل مع الربو يومًا بعد يوم	١٧

١٩	التواصل مع طفلك
٢٣	التحدث مع أسرتك
٢٥	التحدث مع مقدم الرعاية الصحية (الطبيب والمستشفى)
٢٨	تخصيص أهداف العلاج
٣١	وضع خطة التعامل مع الربو
٣٥	حيث تعيش: البيئة داخل المنزل
٣٥	حيث تعيش: البيئة خارج المنزل
٣٩	الفصل الثالث: علامات الربو وأعراضه
٣٩	تشخيص الربو
٤٢	انتفاخ المجاري الهوائية
٤٨	الأزيز
٤٩	الربو متفاوت السعال
٥٠	الربو الليلي
٥٣	حالات أخرى متعلقة بالربو
٥٦	علامات نوبة الربو
٦١	الفصل الرابع: مثيرات الربو
٦١	تعرّف على مثيرات الربو عند طفلك
٦٣	مسببات الحساسية الشائعة داخل المنزل
٦٧	الحيوانات الأليفة والمدللة
٧٢	التدخين السلبي
٧٤	المهيجات الداخلية الأخرى
٧٨	حالات طبية أخرى

٨٠	الأدوية
٨١	التمارين الرياضية
٨٣	الفصل الخامس: الدواء المتمم والطب البديل
٨٣	الأدوية المتممة والطب البديل اليوم
٨٧	تعلم الاسترخاء
٩١	الارتباط بالفنون
٩٣	العلاج بتقويم العمود الفقري والعلاج بتقويم العظام
٩٤	العلاج المثلي
٩٥	المواد الغذائية
٩٨	تغيير النظام الغذائي
١٠٠	العلاجات العشبية
١٠٥	الفصل السادس: أدوية الربو
١٠٥	التحديات الدوائية
١٠٨	الأدوية الملطفة سريعة المفعول
١١٠	كورتيكوستيرويدات عبر الفم Oral Corticosteroids
١١١	أدوية التحكم طويلة المفعول
١١٦	الحصول على ما تحتاجه من الأدوية
١١٨	التأثيرات الجانبية وقضايا السلامة
١٢٢	العلاج اليومي الأولي
١٢٣	تناول الدواء
١٢٧	الفصل السابع: الأجهزة والأدوات
١٢٧	عبوات الاستنشاق ذات الجرعة المحددة

- ١٣٠ الفواصل (القمع) Spacers
- ١٣٣ عبوات استنشاق المسحوق الجاف
- ١٣٧ فيما يتعلق بالتخزين
- ١٣٨ مقاييس ذروة تدفق الهواء
- ١٤١ قياس التنفس - وما بعده
- ١٤٥ الفصل الثامن: الرضع والأطفال في عمر المشي وأطفال ما قبل المدرسة
- ١٤٥ هل هذا ربو؟
- ١٥٠ هل الربو مرض دائم؟
- ١٥٢ الربو أم مرض آخر؟
- ١٥٤ خطة العمل الخاصة بالربو
- ١٥٨ أدوية الأطفال الصغار
- ١٥٩ أدوية إسعافية
- ١٦٠ أدوية الوقاية أو التحكم
- ١٦١ السيطرة على الأعراض
- ١٦٥ إيضاح ماهية الربو
- ١٦٧ الفصل التاسع: الحصول على الرعاية السليمة للطفل
- ١٦٧ التواصل بأمانة
- ١٧٢ التنسيق مع الثقة
- ١٧٥ مراقبة البيئة
- ١٧٩ علامات الإنذار المبكر
- ١٨١ إعداد الأدوية الصحيحة

- الخطة المستقبلية ١٨٢
- الفصل العاشر: الأطفال في سن المدرسة** ١٨٣
- هل الحالة ربو؟ ١٨٣
- كل يوم خطوة ١٨٧
- كيف تزيد من نشاط الأطفال ١٨٨
- الحصول على خطة عمل صحيحة للربو ١٩١
- مذكرات الربو اليومية ١٩٥
- النشاط البدني اليومي ١٩٦
- متى يجب على طفلك عدم مغادرة المنزل؟ ١٩٧
- الربو والحالات الطبية الأخرى ٢٠٠
- الفصل الحادي عشر: أيام المدرسة** ٢٠٣
- تحديات الصف الدراسي ٢٠٣
- ما المدارس المناسبة لمرضى الربو؟ ٢٠٨
- التعاون للوصول إلى رعاية أفضل ٢٠٩
- العمل مع المعلمين وكادر المدرسة ٢١٠
- استيعاب حقوق طفلك ٢١٥
- المثيرات في البيئة المدرسية ٢١٨
- البرامج المدرسية للتوعية بالربو ٢٢٣
- الفصل الثاني عشر: المراهقون وتحديات الربو** ٢٢٥
- الربو ونمط الحياة في سن المراهقة ٢٢٥
- الدعم الأبوي ٢٢٧
- الحصول على خطة المعالجة الصحيحة ٢٢٨

٢٣٣	الأدوية
٢٣٧	السيطرة على الأعراض
٢٤٢	الانتقال إلى المرحلة الجامعية
٢٤٤	دعم المراهق
٢٤٧	الفصل الثالث عشر: الحصول على مقدم الرعاية الصحية المناسب
٢٤٧	تشكيل الفريق
٢٤٩	من هو مقدم الرعاية الصحية الأمثل بالنسبة لك؟
٢٥٣	متى نحتاج إلى أخصائي؟
٢٥٥	التحضير المسبق للزيارة
٢٥٧	أساسيات الاتصال
٢٦٢	زيارات المتابعة
٢٦٥	الفصل الرابع عشر: التأمين الصحي وتحمل نفقات الرعاية الصحية
٢٦٥	تكاليف الربو
٢٦٧	مقارنة الخطط الصحية التجارية
٢٦٩	الخطوة المناسبة لك
٢٧٢	برنامج التأمين الصحي للأطفال في الولاية
٢٧٥	برامج مساعدة المرضى
٢٧٧	الشراء بأسعار مخفضة
٢٧٩	الفصل الخامس عشر: بيئة المنزل
٢٧٩	اجعل بيتك خالياً من مولدات الحساسية
٢٨٤	السيطرة على الربو في غرفة النوم
٢٨٦	المحافظة على النظافة

٢٨٩	السيطرة على الربو في كل أرجاء البيت
٢٩٤	تكييف "الهواء"
٢٩٧	الحيوانات الأليفة والمشاكل المتعلقة بها
٢٩٩	نصائح أخرى لصحة الطفل
٣٠٣	الفصل السادس عشر: منتجات للاستخدام (أو لغير الاستخدام) في المنزل
٣٠٣	فلاتر منزلية ومحمولة
٣١٤	الرطوبة الصحيحة
٣١٦	المكنسة الكهربائية
٣٢٠	منتجات تنظيف أخرى
٣٢٢	منتجات صديقة للربو
٣٢٣	الفصل السابع عشر: عندما تكون بعيداً
٣٢٣	زيارة بيت صديق
٣٢٦	في الأوقات الصيفية الجميلة
٣٣٠	تحديات السفر جواً
٣٣٢	البقاء في راحة
٣٣٤	احترس من المثبرات
٣٣٦	السفر إلى الخارج
٣٣٧	النشاطات والتمارين الرياضية
٣٣٧	نصائح أخرى عند الابتعاد عن البيت
٣٣٩	الفصل الثامن عشر: عناية الطوارئ وعلاج المستشفيات
٣٣٩	حقائق التنويم بالمستشفيات
٣٤١	المعرفة قوة

- ٣٤٣ عدم تناول الأدوية
- ٣٤٥ كن مستعداً
- ٣٤٧ كيف تعرف أن طفلك في حالة طارئة؟
- ٣٤٨ داخل غرفة الطوارئ
- ٣٤٩ عند دخول المستشفى
- ٣٥٢ الخروج من المستشفى
- ٣٥٤ عندما تتزايد الزيارات للمستشفى
- ٣٥٧ **الفصل التاسع عشر: التمارين الرياضية واللياقة**
- ٣٥٧ الحقيقة بشأن الربو والتمرين
- ٣٥٩ الربو الناتج عن التمارين الرياضية
- ٣٦٤ العلاج، والسيطرة، والتكيف
- ٣٦٨ ما هي التمارين المفيدة؟
- ٣٧١ الربو والتربية البدنية
- ٣٧٥ مراقبة تدفق الذروة
- ٣٧٧ **الفصل العشرون: الإدارة الذاتية والاحتفاظ بالسجلات الطبية**
- ٣٧٧ إدارة التغيير
- ٣٧٩ تعليم الإدارة الذاتية
- ٣٨٣ عوائق الإدارة الذاتية
- ٣٨٦ الحصول على عناية فائقة
- ٣٨٧ الاحتفاظ بسجل طبي . يوميات الربو
- ٣٨٨ الاحتفاظ بسجل طبي: السجل الصحي الشخصي
- ٣٩٣ الملحق (أ) مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت لوالدي الأطفال المصابين بالربو

الدليل الشامل لوالدي الأطفال المصابين بالربو

غ

الملحق (ب) معجم الكلمات ٣٩٩

الملحق (ج) أدلة: تصنيف شدة الربو وكيفية التحكم بأعراضه ٤٠٧

كشاف الموضوعات ٤١٣