

4 October 1999
Arabic

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال
بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (- Translating and Interpreting Service)
TIS على الرقم 131 450.

الربو والأطفال - دليل لتدبير الأمر

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع
Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Asthma and children: a guide to coping

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

الربو والأطفال - دليل لتدبير الأمر

Asthma and children: a guide to coping

لقد ازداد عدد الأطفال المصابين بالربو في أستراليا، وذلك على غرار ما حصل في البلدان الغربية الأخرى. فوجود هذه المشكلة لدى طفل من كل أربعة أطفال ومراهق من كل سبعة مراهقين يتبين أن هناك المزيد من الأهالي الآن بحاجة إلى تكييف معيشتهم للتحكم بالربو الذي أصاب أبناءهم وبناتهم.

إن والدَي الطفل الذي أظهر الفحص أنه مصاب بالربو يمكن أن يصابا بالضيق والأسى لخوفهما من أن طفلهما قد لا يستطيع أن يعيش حياة طبيعية، وقد يحاران فيما عليهما عمله لتدبير الأمر إذا أصيب طفلهما بنوبة ربو.

طبقاً لما تقوله مؤسسة الربو في نيو ساوث ويلز، وهي مؤسسة توفر التوعية والمواظرة للمصابين بالربو وأسرتهم، فإن سر النجاح في تدبير الأمر يكمن في التسلح بأكبر قدر ممكن من المعلومات عن المرض وكيفية التحكم به. فيما يلي بعض النصائح الجيدة من مؤسسة الربو في نيو ساوث ويلز عن كيفية التعرف على أعراض الربو وتدبير الأمر إذا أظهر الفحص أن طفلاً أصيب به.

دلائل على أن الطفل قد يكون مصاباً بالربو. تكون مجاري الهواء لدى المصابين بالربو حساسة. وعندما يتعرضون لبعض "مثيرات" معينة، مثل نزلات البرد والإنفلونزا، أو تقلبات الطقس، أو ممارسة التمارين، أو دخان السجائر، أو عث الغبار أو شعر الحيوانات مثلاً، تصبح مجاريهم الهوائية ضيقة مما يؤدي إلى صعوبة التنفس. ومع أن الصغير هو أفضل الأعراض لمعرفة أن شخصاً ما مصاب بالربو فهناك دلائل أخرى منها السعال الذي يزداد سوءاً في الليل أو بعد ممارسة التمارين، أو الشعور بضغط في منطقة الصدر أو صعوبة التنفس. إذا سعل الطفل أثناء الليل، إما بصورة منتظمة أو مع وجود نزلة برد فيجب استشارة الطبيب.

ماذا يحصل إذا بين تشخيص الطبيب أن الطفل مصاب بالربو؟ إن علاج الربو آخذ في التحسن باستمرار، وباستطاعة الأطفال أن يعيشوا حياة طبيعية طالما أمكن التحكم بحالة الربو لديهم.

كيفية التحكم بالربو لدى الأطفال. يمكن التحكم بالربو بصورة جيدة عن طريق الأدوية وبتجنب المثيرات التي تؤدي إلى نوبات. بعض الأدوية وقائية تؤخذ كل يوم للتخفيف من حساسية مجاري الهواء، وبعضها تخفيفية تجعل التنفس أسهل عندما تظهر الأعراض على الطفل. تتصح مؤسسة الربو في نيو ساوث ويلز باستشارة طبيب له اهتمام خاص في الربو. اسأل أصدقائك أو أصحاب المهن الصحية المحليين كالصيدلي أو موظفي مركز صحة المجتمع، فقد يعرفون مثل هذا الطبيب في منطقتك. استفسر عن كيفية إدارة الربو في المنزل، بما في ذلك نوع الدواء المطلوب للتحكم بالربو، والتعرف على دلائل ازدياد حالة الربو سوءاً، وما يجب عمله عند حدوث نوبة ربو. إذا كان لدى طفلك حالة ربو تثيرها التمارين فاسأل الطبيب عن كيفية إدارة المشكلة. لا تتردد في طرح الأسئلة (وقد يكون من المفيد أن تعد لائحة بالأسئلة التي تريدها). وإذا كانت عندك أسئلة كثيرة اطلب استشارة طويلة مع الطبيب.

تأكد من أن مدرسة طفلك مناسبة للأطفال المصابين بالربو. هناك الكثير من المدارس التي توجد فيها استعدادات لتدبير أمر الأطفال المصابين بالربو. لكن عليك ألا تكتفي بذلك، بل اسأل عما إذا كان موظفو المدرسة مدربين على إدارة نوبات الربو، وما إذا كان لدى المدرسة سجل بأسماء الأطفال المصابين بالربو والأدوية التي يحتاجونها، وما إذا كانت هناك حقيبة إسعافات أولية خاصة بالربو مع الأدوية للاستعمال في الحالات الطارئة. تذكر أن تعطي المدرسة تفاصيل عن حالة الربو التي يعاني منها طفلك.

تذكر أن دخان السجائر يمكن أن يؤثر على الربو. على الآباء المدخنين أن لا يدخنوا بالقرب من الرضع والأطفال (وأن لا يسمحوا للآخرين بالتدخين قربهم أيضاً). فبالإضافة إلى إثارة نوبات الربو لدى بعض الأطفال، يمكن أن يؤدي دخان السجائر إلى زيادة إمكانية إصابة الأطفال بالربو.

للمزيد من المعلومات اتصل بمؤسسة الربو في نيو ساوث ويلز (Asthma NSW) على الرقم 9906 3233 (02) أو 1800 645 130 (مكالمة مجانية).