



متابعة الربو عند الأطفال



دليل المناقشة وخطة عمل الربو

أحضر هذه الخطة معك في موعد زيارة طفلك التالي

استخدم قائمة مراجعة سريعة للحصول على المعلومات التي يحتاجها طبيبك لمعرفة ما إذا كان طفلك أو رضيعك يعاني من الربو.¹

قبل الزيارة

- دوّن الأعراض التي يعاني منها طفلك أو رضيعك ومتى تظهر عليهم.¹
- اكتب أي أسئلة فور ظهورها على ذهنك ، أو اكتبها على هاتفك ، حتى لا تنسى. بمجرد وصولك إلى الموعد ، ستكون لديك قائمة جاهزة بكل ما تريد أن تسأل عنه.¹
- جهّز إجابات لبعض الأشياء التي قد يرغب طبيب طفلك في التحدث عنها: أعراض التنفس لدى طفلك، استجابته للعلاج، ما قد تعرفه عن محفزات طفلك، إلخ.¹

في ما يلي بعض المحفزات الشائعة التي يجب وضعها في الاعتبار

محفزات أخرى	المهيجات	مثيرات الحساسية
نزلات البرد أو الأنفلونزا	العطور	حبوب اللقاح العشبية/الأشجار / الأعشاب
مرض الارتداد المعدي المريئي	دخان السجائر	العفن المحمول جواً
ممارسة التمارين	أبخرة من موقد الغاز	وبر الحيوانات واللعاب والبول والريش
الأدوية	بخاخات الهباء الجوي	عث الغبار
الضحك أو البكاء		الصراصير
الهواء غير النظيف		

محفزات أخرى



أعراض الربو لدى طفلي³

التغيرات منذ زيارة طفلك الأخيرة للطبيب	أكثر من المعتاد	نفس الشيء تقريبًا	بشكل أقل تكرارًا
السعال			
أزيز بالصدر			
سرعة التنفس/ضيق التنفس			
ضيق في الصدر/شكاوى من ألم في الصدر			
التعب			
الحمول؛ تجنب اللعب الشاق			
التأمل أثناء النوم			
تأخر الشفاء أو التهاب الشعب الهوائية بعد الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي			





محفزات الربو لدى طفلي

اذكر أي محفزات تعرفها قد تسبب أعراض الربو لدى طفلك.

أثناء الزيارة - الجزء الأول⁴

جهّز قائمة بالأسئلة أو المخاوف التي تريد التحدث عنها. إليك قائمة لمساعدتك على البدء.

هل طفلي يتناول أدوية الربو بالطريقة الصحيحة؟

ما هي بعض العلامات التي تدل على أن حالة الربو لدى الطفل تزداد سوءاً وأنتي بحاجة إلى الاتصال بالطبيب؟ ماذا أفعل عندما يشعر طفلي بضيق في التنفس؟

ما نوع التغييرات التي يجب أن أجريها في المنزل؟

ما الذي تحتاج المدرسة أو الحضانة معرفته عن الربو الذي يعاني منه طفلي؟

ما الحقن أو التطعيمات التي يحتاجها طفلي؟

ما الأدوية التي يجب أن يتناولها طفلي كل يوم (تسمى أدوية التحكم)؟ ماذا أفعل إذا فات طفلي يوماً؟

ما هي الآثار الجانبية لهذه الأدوية؟ ما هي الآثار الجانبية التي يجب علي الاتصال بالطبيب عند حدوثها؟

كيف أعرف عندما يكون الضباب الدخاني أو التلوث أسوأ؟

اذكر الأسئلة الإضافية التي قد تكون لديك:



أثناء الزيارة - الجزء الثاني⁵

- اكتب اسم التشخيص الجديد وأي أدوية أو علاجات أو اختبارات جديدة. اكتب أيضًا أي تعليمات جديدة يقدمها لك مقدم الرعاية لطفلك.
- إذا كان لطفلك موعد للمتابعة ، فاكتب التاريخ والوقت والغرض من تلك الزيارة.
- اعرّف كيف يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية لطفلك بعد ساعات العمل. هذا مهم إذا مرض طفلك ولديك أسئلة أو بحاجة إلى مشورة

خطة التعامل مع الربو⁶

كيف أقرأ الخطة؟

- تتميز العديد من خطط التعامل التعليمات بألوان لمساعدة الآباء على فهم أسلوب العناية بأطفالهم المصابين بالربو. يعتمد "نظام المنطقة"، الذي يشجع استخدامه، على الألوان الحمراء والصفراء والخضراء لإشارة المرور. وبناءً على الأعراض، أو قراءات مقياس ذروة تدفق الهواء، أو كليهما، تساعدك خطة التعامل على معرفة "المنطقة" التي يوجد فيها طفلك:
- توضح المنطقة الخضراء، أو منطقة الأمان، أسلوب التعامل مع الربو عندما يشعر طفلك بأنه على ما يرام.
- توضح المنطقة الصفراء، أو منطقة الحذر، كيفية الانتباه لملاحظة أي علامات تشير إلى أن حالة الربو تتفاقم، كما توضح أيضًا الأدوية التي يجب إضافتها لاستعادة السيطرة على حالة الربو عند طفلك.
- توضح المنطقة الحمراء، أو منطقة الخطر، أسلوب التصرف عند حدوث نوبة شديدة.
- ويساعد اتباع النصائح الواردة في خطة التعامل مع الربو على الوقاية من حدوث نوبات.
- ولذلك، اقرأ الخطة فورًا حتى تلم بها واستشر الطبيب إذا كانت لديك أي أسئلة.

خطة التعامل مع الربو⁷

ستساعدك ألوان إشارة المرور على استخدام أدوية الربو.

الأخضر يعني منطقة الأمان!
استخدم دواء الوقاية.

الأصفر يعني منطقة الحذر!
أضف دواء الإنقاذ السريع.

الأحمر يعني منطقة الخطر!
استعن بطبيب.



الاسم:	التاريخ:
الطبيب:	رقم السجل الطبي:
رقم هاتف الطبيب: في أثناء النهار	في أثناء الليل/ عطلة نهاية الأسبوع:
الاتصال في حالة الطوارئ:	
توقيع الطبيب:	

أفضل قياس لنزوة تدفق الهواء لطفلك:

الأمان

جميع ما يلي ينطبق على طفلك: مقياس نزوة تدفق الهواء:

- التنفس جيد
- لا يوجد سعال أو أزيز
- يمكنه النوم في أثناء الليل
- يستطيع العمل واللعب



استخدم هذه الأدوية اليومية الوقائية (أدوية التحكم بالربو):

الدواء	الجرعة	كم مرة/متى
في حالة الربو المصاحب لممارسة التمارين الرياضية، تناول:		

تحذير

ينطبق على طفلك أي مما يلي: مقياس نزوة تدفق الهواء:

- العلامات الأولى للربو
- التعرض لأحد المثيرات المعروفة
- السعال
- أزيز خفيف
- ضيق التنفس
- السعال ليلاً



استمر في تناول دواء المنطقة الخضراء مع إضافة:

الدواء	الجرعة	كم مرة/متى
تصل بمقدم الرعاية المتابع لحالة الربو.		



أعط طفلك هذه الأدوية واتصل بطبيبك الآن.			خطر
كم مرة/مئتي	الجرعة	الدواء	حالة الربو تتفاقم بسرعة: • الدواء لا يفيد • التنفس صعب وسريع • اتساع فتحتي الأنف عند التنفس • صعوبة في التحدث • ظهور الضلوع (في حالة الأطفال)
			مقياس ذروة تدفق الهواء: القراءة أدناه

تساعد خطط عمل الربو المدرسة ومقدمي الرعاية الآخرين بشأن الربو الذي يعاني منه طفلك. يمكن أن يشمل ذلك المعلمين وممرضات المدارس وطاقم رعاية ما بعد المدرسة.⁷

هل هناك معلومات أخرى أحتاج إلى معرفتها؟⁸

يجب أن تكون خطة التعامل مصاحبة لطفلك في كل مكان. احتفظ بنسخة في المنزل في مكان معروف، وأعط نسخة للممرضة المدرسة، والمعلمين، وأي شخص آخر يعتني بطفلك. اشرح لهم الخطة حتى يشعروا أنهم يستطيعون اتباعها بدون صعوبة.

راجع الخطة مع الطبيب كل 6 أشهر على الأقل لتعديلها بما يتناسب مع أي تغيرات في حالة طفلك. في أي وقت يتغير فيه شيء ما — إذا تغيرت جرعة دواء طفلك، على سبيل المثال — قم بتحديث الخطة وأعط نسخة جديدة لجميع مقدمي الرعاية والمعلمين.

المراجع

1. Preparing to talk to your child's GP about asthma. AsthmaUK. Available at: <https://www.asthma.org.uk/advice/child/diagnosis/first-gp-appointment/>. Accessed 3 March 2021.
2. Asthma Triggers. *KidsHealth*. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/asthma-triggers.html>. Accessed 3 March 2021.
3. Childhood asthma. *Mayo Clinic*. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/childhood-asthma/symptoms-causes/syc-20351507>. Accessed 3 March 2021.
4. Asthma - what to ask your doctor - child. Mount Sinai. Available at: <https://www.mountsinai.org/health-library/questions-to-ask-your-doctor/asthma-what-to-ask-your-doctor-child>. Accessed 3 March 2021.
5. All About Asthma in Children. *hopkinsmedicine*. Available at: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/asthma/asthma-in-children>. Accessed 3 March 2021.
6. What's an Asthma Action Plan? KidsHealth. available at: <https://kidshealth.org/en/parents/action-plan.html>. Accessed 3 March 2021.
7. Asthma Action Plan. *Asthma and Allergy Foundation of America*. Available at: <https://www.aafa.org/asthma-treatment-actionplan/>. Accessed 3 March 2021.
8. What's an Asthma Action Plan? *Wakehealth*. Available at: https://www.wakehealth.edu/KH/clinical/lic415/en/parents/action-plan_.html. Accessed 3 March 2021.