



ما يجب معرفته و ما يجب فعله مرض الربو و حساسية الصدر



محفزات الربو¹

ما يجب معرفته، وما يجب فعله

من المهم معرفة ما قد يجعل الربو لدى طفلك أسوأ.

المحفزات هي تلك الأشياء التي تسبب تفاقم أعراض الربو أو تسبب نوبات احتدام الربو. كل طفل له محفزات مختلفة. جزء مهم جدًا من التحكم في الربو هو تحديد المحفزات - ثم محاولة الابتعاد عنها.

ترقب هذه المحفزات الشائعة²

- نزلات البرد أو العدوى الفيروسية • الهواء البارد • العشب والشجر وحبوب اللقاح • وبر الحيوانات واللعاب
- العفن المحمول في الهواء • عث الغبار • روث الصراصير • دخان السجائر • التمارين الرياضية
- أبخرة موقد الغاز • الأطعمة والإضافات الغذائية • بخاخات الهباء الجوي • الدهانات أو الطلاءات
- المنظفات المنزلية • الغبار/غبار الفحم/غبار الطباشير • الضحك أو البكاء لفترة طويلة
- الأدوية



برجاء العلم أن كتيب "محفزات الربو" هو كتيب استرشادي فقط ولا يجب أن يعتبر بديلاً لاستشارة الطبيب

نصائح بخصوص المحفزات³

تعلّم كيفية التعرّف على محفزات التي تنثير الربو لدى طفلك، ثم جرّب هذه النصائح لتقليلها لمساعدة طفلك على الشعور بأفضل حالاته.

التنظيف والتخلص من الأتربة أسبوعياً:

- استخدم أكياس مفرغة مبطنة مزدوجة لتقليل كمية المواد المسببة للحساسية في الهواء أثناء التنظيف بالمكنسة الكهربائية.
- غسل بياضات الأسرة أسبوعياً بالماء الساخن (أكثر من 50 درجة مئوية)
- التنظيف جيداً باستخدام منظفات مضادة للعفن
- إزالة الأتربة بقطعة قماش مبللة أو ممسحات
- تجنب استخدام السجاد من الحائط إلى الحائط (الموكيت).
- ملحوظة:** عند الكنس أو التنظيف، تأكد من أن طفلك خارج الغرفة.

الاعتناء بلُعب طفلك بالشكل المناسب:

- قم بتخزين الألعاب والكتب في خزائن الكتب المغلقة أو الخزائن المغلقة أو الحاويات أو الصناديق لتقليل تراكم الغبار.

تقليل مسببات حساسية الحيوانات الأليفة والمهيجات:

- أفضل ما يمكنك فعله هو العثور على منزل آخر للحيوانات الأليفة ذات الفراء أو الريش (القطط والكلاب والهامستر وخنزير غينيا والطيور والأرانب وغيرها من الحيوانات ذات الفراء).





ملاحظات: 1. عند الكنس أو التنظيف، تأكد من أن طفلك خارج الغرفة.

2. بالنسبة للأطفال المصابين بالربو، من الأفضل تجنب الاتصال المباشر مع الحيوانات الأليفة لأنها قد تكون المحفزات الرئيسية لنوبات الربو. يجب عليك استشارة طبيب طفلك حول إمكانية وجود حيوانات أليفة في المنزل.

المحافظة على نظافة الهواء الداخلي:

يجب تنظيف أنظمة التدفئة وتكييف الهواء والتهوية ، بما في ذلك المبردات التبخيرية ، وصيانتها بانتظام

يجب تخزين الملابس والأحذية المبللة خارج مساحة اللعب.

يحظر التدخين داخل منطقة رعاية الأطفال أو حول الأطفال.

استخدام مروحة طرد في المطابخ والحمامات

لا تستخدم مرطبات الهواء أو المبخرات.

المراجع

1. Your Child's Asthma. stanfordchildrens. Available at: <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=asthma-and-children-90-P01672>. Accessed 3 March 2021.
2. Asthma Triggers. KidsHealth. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/asthma-triggers.html>. Accessed 3 March 2021.
3. Asthma Triggers and How to Reduce Them. *California Childcare Health Program*. Available at: https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181f/Asthma_Triggers.pdf. Accessed 3 March 2021.

EG-4357