وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

مرض الربو

الفئة المستهدفة:

- ☐ المرحلة الابتدائية
- ☐ المرحلة المتوسطة
- ☐ المرحلة الثانوية

☐ بنين
☐ بنات

المحتوى لـ :

- ☐ يوم صحي عالمي
- ☐ برنامج توعوي
- ☐ زيارة توعوية

تاريخ آخر تحديث:

شهر: أغسطس

سنة: 2021 م

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المحتوى

- تعريف الربو
- نوبات الربو
- أعراض نوبات الربو
- مهيجات الربو
- طرق التحكم بالربو
- طريقة استخدام بخاخ الربو للأطفال
- تصحيح بعض الشائعات
- هل يوجد علاج للربو ؟
- إرشادات عامة.
- المصادر

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أحد الأمراض المزمنة الشائعة التي تصيب جميع الأعمار، خصوصًا الأطفال والمراهقين.

و يصيب الجهاز التنفسي، تحديدًا مجرى الهواء (الشعب الهوائية) المسؤولة عن نقل الهواء من الرئتين وإليها. ونظرًا لانسدادها أو تضيّقها، تشعر بصعوبة وضيق في التنفس، أو ما يسمى نوبات **(أزمات) الربو.**

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

ماذا يحدث أثناء هذه النوبات أو الأزمات؟

تتقلص مساحة مجرى الهواء (الشعب الهوائية) نتيجة تورمها وانقباض العضلات المحيطة بها من ناحية،

ولزيادة إفراز المواد المخاطية (البلغم) من ناحية أخرى، مما يسبب انسدادها أو تضيّقها.

لذا تبدأ بالشعور بأعراض نوبة الربو أو الأزمة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أعراض نوبات الربو:

- كحة أو سعال متكرر
- صفير (أزيز) أثناء التنفس
- صعوبة أو ضيق في التنفس
- ضيق أو ألم في الصدر
- اضطراب النوم بسبب ضيق التنفس

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

ما هي مهيجات الربو؟

- دخان منتجات التبغ.
- البخور.
- بعض الحشرات.
- الحيوانات الأليفة, خصوصاً ذوات الفراء والوبر.
- التقلبات الجوية المختلفة, مثل الغبار و الأمطار أو البرودة الشديدة.
- الهواء الملوث.
- الحساسية من بعض أنواع الطعام.
- الالتهابات الفيروسية أو نزلات البرد.
- الانفعالات النفسية الشديدة.
- المواد الكيميائية, مثل المنظفات أو المعقمات.

قد تختلف هذه المهيجات من شخص لآخر, فاحرص على التعرف عليها و تجنبها قدر الإمكان.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

طرق التحكم بالربو

- **بخاخ الربو الوقائي:** يمنع حدوث النوبات أو تقليلها قدر الإمكان.
- تجنب مهيجات الربو.
- **بخاخ الربو الإسعافي:** يستخدم وقت النوبات فقط للتخلص من الأعراض.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

طريقة استخدام بخاخ الربو للأطفال (القمع)

01 تأكد من سلامة القمع وتركيبه بشكل صحيح.

02 رج البخاخ عدة مرات ثم انزع الغطاء.

03 ضع فتحة البخاخ في نهاية القمع المخصصة لذلك.

04 ضع القناع على وجه الطفل بحيث يغطي الفم والأنف.

05 ضع السبابة على عبوة البخاخ والإبهام أسفل القمع الموصل.

06 اطلب من الطفل أن يقوم بإخراج الهواء من رئتيه (زفير).

07 اضغط على عبوة البخاخ مرة واحدة.

08 دع الطفل يأخذ شهيق عميق ست مرات على الأقل.

09 إذا دعت الحاجة، قم بتكرار العملية بعد مرور ٣٠ ثانية.

10 دع الطفل يغسل فمه بالمضمضة بالماء.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الطريقة الصحيحة لاستخدام بخاخ الربو الإسعافي:

[redacted]

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

تصحيح بعض الشائعات:

× (خطأ شائع) ما لدي هو حساسية في الصدر، وليس مرض الربو.

× (خطأ شائع) الربو مرض يصيب الأطفال فقط، ويشفَى الشخص منه تلقائياً عند البلوغ.

× (خطأ شائع) الربو مرضٌ مُعْدٍ يمكن أن ينتقل إلى الآخرين.

✓ في الحقيقة، لا يوجد اختلاف بين الربو وحساسية الصدر؛ حيث إنهما اسمان للمرض نفسه وليسا مَرَضَيْن مختلفَيْن أو أن أحدهما بدرجة خطورة أقل من المرض نفسه.

✓ رغم أن مرض الربو عادة يبدأ مبكرًا من سن الطفولة، وقد يكون هناك تحسن تدريجي عند التقدم بالعمر , إلا أنه قد يتطور ويستمر حتى سن البلوغ. وهو يؤثر في جميع الأعمار دون استثناء.

✓ الربو مرضٌ غير مُعْدٍ ولا ينتقل من شخص إلى آخر، فهو من الأمراض المزمنة غير المعدية، مع ملاحظة أن الالتهابات الفيروسية التنفسية مثل (نزلات البرد والإنفلونزا) قد تسبب مضاعفات لمريض الربو ويجب تجنبها.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

تصحيح بعض الشائعات:

× (خطأ شائع) لا يمكن معالجة الربو إلا بجرعات كبيرة من الستيرويدات (الكورتيزون).

× (خطأ شائع) أدوية الربو تسبب الإدمان عند الأطفال.

✓ في أغلب الحالات، يمكن السيطرة على الربو والتحكم فيه بجرعات قليلة من الكورتيزون المستنشَق والتي لا تسبب مضاعفات جانبية كبيرة.

✓ غير صحيح، ولا يوجد أي إثبات علمي معتمَد لمثل هذه المعلومات الخاطئة المنتشرة بين كثير من مرضى الربو وذويهم.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

هل يوجد علاج لمرض الربو؟

ليس هناك علاج يشفي تماماً من المرض، حيث إنه من الأمراض المزمنة, إلا أنه بإمكانك التحكم فيه و السيطرة عليه للتقليل من النوبات و حتى تحيا حياةً طبيعية بإذن اللّه.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الوقاية من نوبات الربو أثناء الغبار والعواصف الرملية:

نظرًا للتقلبات الجويّة المصحوبة بالعواصف الرمليّة والغبار، قد يعاني مرضى الربو تحديدًا من نوبات شديدة قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة لا سمح الله.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الوقاية من نوبات الربو أثناء الغبار والعواصف الرملية:

ويمكن تجنّب هذه المخاطر **باتباع نصائح بسيطة وسهلة، مثل:**

١. البقاء في المنزل وعدم الخروج قدر الإمكان. وفي حال الضرورة، يجب لبس كمامة أو قناع للوجه قبل الخروج.

٢. المتابعة المستمرة لحالة الطقس والتوقعات الجوية الصادرة عن المركز الوطني للأرصاد.

٣. إغلاق الأبواب والنوافذ بإحكام لمنع دخول ذرات الغبار إلى المنزل.

٤. التأكد من توفر بخاخ الربو الإسعافي لدى المصاب ومن تاريخ صلاحيته، و أن يحمله المصاب معه في حال الضرورة للخروج.

٥. استخدام البخاخ الوقائي حسب الخطة العلاجية التي وصفها الطبيب، ويمكن التواصل معه خلال هذه الفترة لتعديل الخطة العلاجية إذا تطلب الأمر.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الغبار

يعتبر من ملوثات البيئة
له عدة أضرار لاحتوائه جسيمات
كحبوب اللقاح والميكروبات.

الأضرار التي قد يسببها

- أهم مسببات الربو ومهيجاته.
- التهاب أغشية الأنف المخاطية.
- التهاب طبقات الجلد.
- احمرار وانتفاخ سطح الجلد.

طرق الوقاية

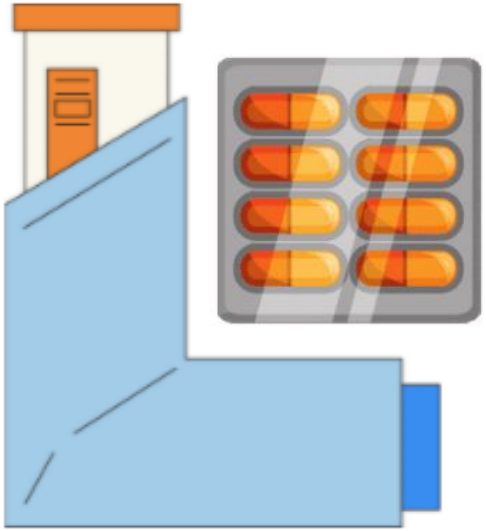
- احرص على إغلاق أبواب ونوافذ المنزل بإحكام.
- تجنب التعرض للغبار إلا للضرورة القصوى.
- احرص على ارتداء الكمامات ذات التصفية للهواء.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

إرشادات عامة:

على الرغم من عدم وجود علاج للربو، إلا أنه يمكن التحكم به بالتعاون مع الطبيب، وذلك عن طريق:



- الحرص على حمل أدوية الربو طوال الوقت.
- استخدام الأدوية بانتظام وبشكل صحيح.
- التأكد من إتقان استخدام القمع أو المرذاذ بشكل صحيح.
- الابتعاد عن المهيجات، والحرص على عدم زيارة الأماكن التي تحتوي عليها.
- تجنب الأطعمة والأدوية التي تثير الحساسية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

إرشادات عامة:

- أخذ قسط من الراحة وتناول السوائل عند الشعور ببداية أعراض الأنفلونزا.
- الابتعاد عن التدخين بجميع أنواعه.
- تغطية الفم والأنف بوشاح في الأجواء الباردة.
- مناقشة الطبيب حول الرياضات المناسبة التي تقوي الرئتين.
- التقليل من الضغوط النفسية.
- الحرص على غسل أغطية الفراش لقتل ما قد يوجد بها من عث.
- تسجيل القراءات عند استخدام مقياس تدفق الهواء وعرضها على الطبيب، وكذلك عدد النوبات.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المصادر:

وزارة الصحة

https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/VariousTopics/Pages/Asthma.aspx

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

شكراً لحسن استماعكم

دمتم بصحة