

## تساؤلات عن الربو الشعبي فى الأطفال

### Bronchial Asthma in Children

إعداد أ.د. الهام حسنى

Prof. Elham Hossny

#### 1. كيف يمكن لى أن أعرف إن طفلى مصاب بالربو؟

الربو يسبب نوبات من السعال مع صعوبة بالتنفس فى صورة نهجان وكذلك تزييق بالصدر نتيجة لوجود ضيق بالشعب الهوائية. وتتحسن الأعراض باستخدام موسعات الشعب الهوائية وهى عقاقير تؤخذ بالإستنشاق. ويجب الرجوع للطبيب فى حالة حدوث هذه الأعراض للتشخيص الصحيح حيث أن العدوى ببعض الفيروسات يسبب أعراض مماثلة خاصة فى الأطفال الرضع والأطفال الصغار قبل سن 5 سنوات. ومما هو جدير بالذكر أن أمراض الحساسية فى الأطفال عادة لها خلفية وراثية Atopy حيث تنتقل من أحد الوالدين أو كلاهما أو أى من الأقرباء إلى الطفل وبالتالي التاريخ العائلى مهم جدا. وقد تبدأ الحساسية فى صورة حساسية الجلد (إكزيما Eczema) مبكرا أو حساسية الجهاز الهضمى فى الرضع ثم تظهر على الطفل أعراض الربو لاحقا.

#### 2. هل يمكن تقليل مسببات أعراض الحساسية بالمنزل؟

- منع التدخين بالمنزل بصورة قطعية بما فى ذلك الشرفات والحمام وأمام الشفاط بالمطبخ حيث أن ذلك لا يقلل من تواجد النيكوتين وعوادمه بالبيئة المنزلية ويجب الأخذ فى الاعتبار أن رماد السجائر فى مثل خطورة دخانها وأن عوادم الطباق تعلق بأثاث المنزل والمفروشات كالستائر والسجاد والمقاعد لشهور طويلة حتى بعد الإقلاع عن التدخين بالمنزل .
- تجنب الاحتفاظ بأكوام الصحف القديمة التى يمكن أن تحتوى على الأتربة والفطريات والعفن والحيوانات الأولية بالإضافة إلى تأثير أحبار الطباعة ويجب تنظيف المكتبة المنزلية والكتب بشفت الأتربة العالقة التى قد تحتوى أيضا على نفس المسببات وذلك حتى لا يستنشقه الطفل .
- تنظيف خزانة الملابس من مصادر الرطوبة والأتربة والتخلص من الملابس القديمة غير المستخدمة وعدم استخدام مركبات طرد العتة ذات الرائحة النفاذة حيث أنها كيميائيا يمكن أن تسبب تهيج الأغشية المخاطية بالجهاز التنفسى .
- فى فراش الطفل يجب تجنب استخدام الوسادة المحشوة بالريش واستخدام غطاء محكم للوسادة ووضع ملاءة من القطن بين جسم الطفل والبطانية ويفضل استخدام اللحاف المحشو بالقطن كما يجب تهوية مكونات الفراش وتعريضها لأشعة الشمس وتخليصها من الأتربة وتجنبيها الرطوبة حتى لا تتكاثر بها عتة

الفرش وهى حيوانات أولية تسبب كل أنواع الحساسية . كذلك يجب عدم وضع اللعب والدمى المكسوة بالفراء أو الصوف فى فرش الطفل .

- تقليل مستوى الرطوبة داخل المنزل بقدر الإمكان بتهوية المنزل والسماح لأشعة الشمس بدخول الشقة وخصوصا غرفة نوم الطفل ولا مانع مطلقا من استخدام مكيفات الهواء مع تنظيف الفلاتر على الأقل مرة أسبوعيا حيث أن ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة تؤدى مرضى حساسية الصدر.
- عدم الاحتفاظ بنباتات الزينة داخل الغرف المغلقة لتجنب تأثير النبات أو التربة الزراعية وما يضاف إليها ويمكن وضعها بالشرفة.
- عدم استخدام المبيدات الحشرية أو المنظفات الكيميائية مثل الكلور وخلافه فى وجود الطفل وتهوية المنزل جيداً عند استخدامها قبل رجوع الطفل للمنزل .
- تجنب معطرات الهواء ومعطرات الملابس والاستعاضة عنها بالنظافة والتهوية الجيدة.
- تجنب أبخرة الطبخ ودخان الشواء والتحمير واستخدام شفاط جيد بالمطبخ وعزل المطبخ عن باقى الشقة أثناء هذه الأنواع من الطبخ بغلاق الباب أو القيام بها فى غياب الطفل .
- يفضل أن تكون أرض المنزل مغطاة بالرخام أو السيراميك أو البلاط أو الخشب المغطى بطبقة عازلة وذلك لسهولة النظافة والتخلص من الأتربة بالماء ثم التجفيف الجيد والتهوية كما يجب الاهتمام بشفط الأتربة من السجاد وتنظيفه من العوالق وفى غرفة نوم الطفل والتي يقضى بها أوقات اللعب يفضل عدم إستخدام الموكيت أو تغطيته بالكليم المصنوع من القطن أو البلاستيك وتنظيفه بصفة مستمرة .
- يجب تنظيف الحمام بما فى ذلك الحوائط والأرضيات والمحافظة على جفافه وعدم السماح بنمو الفطريات والطحالب الخضراء على جدرانه وغسل المفروشات الموجودة به مرة أسبوعيا وتجفيفها فى أشعة الشمس.

### 3. هل يوجد تأثير لتغذية الطفل على مسار أمراض الحساسية؟

- حساسية الغذاء نادرا ما تكون سبب مباشر للربو أو حساسية الأنف ولكنها قد تسبب حساسية الجلد أو نوبات الحساسية المفرطة والتي يصحبها أعراض تنفسية.
- يجب الاهتمام بالرضاعة الطبيعية حيث أن لها تأثير وقائى ضد أمراض الحساسية وتقيد جهاز المناعة لدى الرضيع وفى حالة عدم كفاية لبن الأم يجب استشارة الطبيب لاختيار اللبن البديل والأغذية الآمنة بالترتيب المناسب.
- عند إضافة وجبات للطفل يفضل عدم تقديم الأغذية المصنعة من لبن البقر أو الجاموس مبكرا حيث يوجد أنواع من الحساسية الغذائية ضد لبن البقر والجاموس وتشخص فقط بواسطة الطبيب ويمكن ان تودى إلى

حساسية الجلد أو الجهاز الهضمي وتختفى بمنع تناول الطفل أو الأم المرضع للألبان ومنتجاتها وهي تتحسن عادة مع تقدم العمر.

- وبصفة عامة يجب تجربة الغذاء الجديد بكمية صغيرة وبصورة مخففة ثم زيادة الكميات والتركيز تدريجياً.
- بعض الأغذية مشهورة بالتسبب في أعراض الحساسية في الأطفال مثل البيض والسمك واللبن وفول السوداني والمكسرات وأولياء الأمور عادة يمكنهم ملاحظة تكرار الأعراض عند تناول أحد أو بعض هذه الأغذية وبمعاونة الطبيب يمكن التأكد من التشخيص ببعض الإختبارات ثم الاستغناء عن الغذاء المسبب للأعراض والاستعاضة عنه بأنواع أخرى من المواد الغذائية حتى لا يتعرض الطفل لسوء التغذية.
- ضرورة تجنب المواد الحافظة ومكسبات الطعم واللون والتي تملأ حلويات الأطفال والمشروبات الملونة والأغذية المحفوظة والتي يقبل عليها أطفالنا ويجب تعويد الطفل على الإستئذان من أحد الوالدين عند اختيار الحلوى من السوبر ماركت أو عند شراءها بمصروفه من المدرسة لتجنب هذه الإضافات .
- اختبارات الحساسية والتحليل الطبية تفيد في معرفة الأغذية المسببة للحساسية ولكن قوة الملاحظة والخبرة من قبل أولياء الأمور تكون أكثر أهمية في هذا الخصوص وعند ظهور أعراض بعد تناول وجبة أو مشروب يوقف فوراً ويتم إبلاغ الطبيب ويمكن تجربة الغذاء مرة أخرى تحت الإشراف الطبي للتأكد من علاقته بأعراض الحساسية قبل الامتناع عنه لفترات ممتدة .

#### 4. ما طرق علاج الربو الشعبي في الأطفال؟

- يجب مراعاة الدقة في استخدام الجرعات الموصوفة حيث أن معظم الآثار الجانبية للأدوية تظهر عند تخطي الجرعة المناسبة .
- العلاج بالاستنشاق أكثر أمناً من كثير من العقاقير المستخدمة بالحقن أو الفم ويجب تمرين الطفل على كيفية استخدامها قبل الانتظام عليها وذلك بواسطة الطبيب المعالج .
- وسائل العلاج بالاستنشاق مثل جهاز النيولايذر أو النيوهيلر أو البخاخة تعتبر من الأدوات الشخصية ولا يمكن تبادلها بين المرضى حيث إنها يمكن أن تنقل العدوى .
- يراعى شطف الفم بالماء أو شرب الماء بعد استخدام البخاخة لأن بعض العقاقير تعلق بالفم وقد تسبب التهابات فطرية مع الوقت .
- تتأثر حالة الطفل النفسية نتيجة لانتقال الإحساس بالقلق لدى الوالدين إليه لذلك يجب تقبل الموضوع بقبول حسن وإقناع الطفل أن نسبة كبيرة من حالات الربو الشعبي في الأطفال تشفى بأمر الله قبل سن البلوغ وأنه

لا يجب أن يخجل الإنسان من مرضه أو من طرق علاجه بل من الأفضل مواجهة الأمر والانتظام على العلاج والقناعة بأن الشفاء قريب.

- العلاج المناعي Specific Immunotherapy سواء بالحقن أو تحت اللسان ينجح بصورة قوية فى علاج حساسية الجهاز التنفسى لو كان المسبب عتة الغبار المنزلى أو حبوب اللقاح وهذا يتم تحت إشراف طبيب متخصص فى الحساسية Allergist لضمان الإستفادة بإذن الله وبدون مخاطر.

5. الطبيب قال لى يجب ان يستمر إبنى فى تناول العلاج حتى فى غياب الأعراض. هل هذا ضرورى؟

- بعض علاجات الربو مثل عقاقير الكورتيكوزون بالإستنشاق يجب أن تستمر حتى بعد تحسن الأعراض أى أنها تستخدم بصورة علاجية أو وقائية على المدى الطويل لذلك يراعى عدم إيقاف العلاج إلا بأذن الطبيب.

6. هل يمكن لطفلى المصاب بالربو ممارسة الرياضة؟

- من الهام جداً أن يمارس الطفل حياته بصورة طبيعية حيث أن عدم مقدرة الطفل على اللعب والرياضة يعنى أن هناك قصور فى العلاج وطرق السيطرة على المرض.
- بعض الرياضات والتي تتطلب مجهود قد تسبب جفاف الأغشية المخاطية المبطنه للجهاز التنفسى ومن ثم تحدث صعوبة بالتنفس ولذلك ينصح باستخدام بعض العقاقير مثل البخاخة قبل التمرين مباشرة حتى لا يتعرض الطفل لنوبة أثناء اللعب ولا يستفيد بالرياضة والطبيب وحده هو الذى يحدد نوع العقار المناسب لحالة الطفل والذى يقيه من حساسية المجهود الرياضى.
- رياضة السباحة من الرياضات المستحبة جداً فى مرضى الربو الشعبى حيث أنها تساعد على تنظيم حركة التنفس وتقوى عضلات الصدر وتحسن من سعة الرئتين على المدى الطويل ولا تؤدى إلى جفاف الأغشية المخاطية ولذا ينصح بالبدء برياضة السباحة فى مرضى الربو منذ الطفولة المبكرة ثم التدرج فى الرياضات الأخرى ومما هو جدير بالذكر أنه لا توجد رياضة ممنوعة على مريض الحساسية الصدرية تماماً.
- فى حالة حدوث نوبة ربو حادة أو عدوى فيروسية أو ميكروبية بالجهاز التنفسى يجب إيقاف التمرينات الرياضية وأخذ الراحة الكافية حتى يشفى الطفل ويقرر الطبيب مقدرته على مواصلة التدريبات إن شاء الله