

نصائح إلى أولياء أمور الأطفال المرضى بالربو الشعبي

اعداد ا.د. الهام حسني

أولا : يمكنكم تقليل مسببات أعراض الحساسية بالمنزل باتباع بعض الإرشادات :

- منع التدخين بالمنزل بصورة قطعية بما في ذلك الشرفات والحمام وأمام الشفاط بالمطبخ حيث أن ذلك لا يقلل من تواجد النيكوتين وعودمه بالبيئة المنزلية ويجب الأخذ في الاعتبار أن رماد السجائر في مثل خطورة دخانها وأن عوادم الطباق تعلق بأثاث المنزل والمفروشات كالستائر والسجاد والمقاعد لشهور طويلة حتى بعد الإقلاع عن التدخين بالمنزل .
- عدم الاحتفاظ بالحيوانات الأليفة داخل المنزل أو حتى في الشرفة بما في ذلك الطيور والقطط والكلاب وإذا أصر الطفل على امتلاك حيوان أليف فيمكن الاحتفاظ بحوض لأسماك الزينة أو سلحفاة.
- تجنب الاحتفاظ بأكوام الصحف القديمة والتي يمكن أن تحتوى على الأتربة والفطريات والعفن والحيوانات الأولية بالإضافة إلى تأثير أحبار الطباعة ويجب تنظيف المكتبة المنزلية والكتب بشفت الأتربة العالقة والتي قد تحتوى أيضا على نفس المسببات وذلك حتى لا يستنشقها 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 التنفسي .
- في 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 وتجنبها الرطوبة حتى لا تتكاثر بها عتة الفراش وهي حيوانات أولية تسبب كل أنواع الحساسية . كذلك يجب عدم وضع اللعب والدمى المكسوة بالفراء أو الصوف في فراش 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 مرتين أسبوعيا حيث أن ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة تؤذى 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 في وجود الطفل وتهوية المنزل جيدا 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 باقي الشقة أثناء هذه الأنواع من الطبخ بغلق الباب أو القيام بها في 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 وفي غرفة نوم الطفل والتي يقضى بها أوقات اللعب يفضل عدم استخدام الموكيت أو تغطيته بالكليم المصنوع من القطن أو البلاستيك وتنظيفه بصفة مستمرة .
- يجب تنظيف الحمام بما في ذلك الحوائط والأرضيات والمحافظة على جفافه وعدم السماح بنمو الفطريات والطحالب الخضراء على جدرانه وغسل المفروشات الموجودة به مرة أسبوعياً وتجفيفها في أشعة الشمس .

ثانياً : الغذاء المقدم للطفل :

- يجب الاهتمام بالرضاعة الطبيعية حيث أن لها تأثير وقائي ضد أمراض الحساسية وتفيد جهاز المناعة لدى الرضيع .
- عدم تقديم وجبات إضافية بجانب الرضاعة قبل سن ستة شهور وفي 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 قبل سن ستة شهور وكذلك القمح وتأجيل صفار البيض إلى تسعة شهور . أما بياض البيض والسمك فتؤجل إلى سن سنة . وبصفة عامة يجب تجربة الغذاء الجديد بكمية صغيرة وبصورة مخففة ثم زيادة الكميات والتركيز تدريجياً .
- يوجد أنواع من الحساسية الغذائية ضد لبن البقر والجاموس وهي نادرة وتشخص فقط بواسطة الطبيب ويمكن ان تؤدي إلى حساسية الجلد أو الصدر وتختفى بمنع تناول الطفل أو الأم المرضع للألبان ومنتجاتها وهي تتحسن عادة عند سن سنة - سنتين.
- بعض الأغذية مشهورة بالتسبب في أعراض الحساسية في الأطفال مثل البيض والسمك وفول السوداني والفراولة والموز والمانجو والحوادق والمخللات والشوكولاته وأولياء الأمور عادة يمكنهم ملاحظة تكرار الأعراض عند تناول أحد أو بعض هذه الأغذية وبمعاونة الطبيب يمكن 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 لا تفيد كثيراً 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 الاشراف الطبي للتأكد من علاقته بأعراض الحساسية قبل الامتناع عنه لفترات ممتدة .

ثالثاً : العلاج

- 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 النيبولايزر 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 .
- بعض علاجات الربو 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 .
- 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 .

رابعاً : ممارسة الرياضة :

- من الهام جداً أن يمارس الطفل حياته بصورة طبيعية حيث أن عدم مقدرة الطفل على اللعب والرياضة يعنى أن هناك قصور في العلاج وطرق السيطرة على المرض .
- بعض الرياضات والتي تتطلب مجهود قد تسبب جفاف الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي 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 في مرضى الربو الشعبي 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 في مرضى الربو منذ الطفولة المبكرة ثم التدرج في الرياضات الأخرى ومما هو جدير بالذكر أنه لا توجد رياضة ممنوعة على مريض الحساسية الصدرية تماماً .
- في حالة حدوث نوبة ربو حادة أو عدوى فيروسية أو ميكروبية بالجهاز التنفسي يجب إيقاف التمرينات الرياضية وأخذ الراحة الكافية بالفراش أو المنزل حتى يشفى الطفل ويقرر الطبيب مقدرته على مواصلة التدريبات .