



# مرض الربو

## مُهيجات مرض الربو

### ما هي مُهيجات مرض الربو؟

إحدى الوسائل التي تساعد على السيطرة على مرض الربو لدى طفلك هي تجنب مُهيجات المرض. هذه المُهيجات هي أشياء غير مؤذية بالنسبة لغالبية الأشخاص، ولكنها من الممكن أن تسبب نوبات احتدام لدى الأطفال الذين يعانون من مرض الربو.

تتضمن مُهيجات مرض الربو الشائعة:

مسببات الحساسية مثل حبوب اللقاح والعفن ووبر الحيوانات  
الهواء الملوث (المثيرات أو الملوثات)  
العداوى التي تصيب الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا  
الأحوال الجوية  
التمارين الرياضية  
الارتجاع المعدي المريئي (GER)

تتضمن مُهيجات أخرى أقل شيوعًا الضحك والبكاء واستخدام بعض الأدوية.

لا يستطيع الأطفال تجنب جميع المُهيجات كل الوقت. ولكن المراقبة بعناية لمعرفة ما هي تلك المُهيجات ومن ثم مساعدة طفلك على تجنبها من الممكن أن يُبقي أعراض مرض الربو تحت السيطرة.

### ما هي مُهيجات مرض الربو لدى طفلي؟

تختلف المُهيجات لكل طفل. قد تسبب بعض تلك المُهيجات أعراض مرض الربو فقط في أوقات معينة من العام. وقد يتوقف البعض الآخر منها عن كونه مُهيجًا بينما يكبر الطفل ويتغلب على مرض الربو.

ستتعاون مع طبيبك لاكتشاف المُهيجات الخاصة بطفلك. قد يقترح الطبيب الاحتفاظ بدفتر يوميات لمرض الربو لتسجيل الأعراض والأدوية وقراءات ذروة التدفق الخاصة بطفلك. يمكنك أيضًا كتابة وقت ومكان حدوث الأعراض لمساعدتك على تحديد المُهيجات المحتملة.

إذا كان طبيبك يعتقد أن مسببات الحساسية هي مُهيجات، فقد يحتاج طفلك إلى اختبار حساسية الجلد.



## كيف يمكننا تجنب مُهيجات مرض الربو؟

### في حالة كانت مسببات الحساسية مُهيجة

مسببات الحساسية هي واحدة من أكثر مُهيجات مرض الربو شيوعًا. وهي تتضمن:

وبر الحيوانات (رقائق صغيرة جدًا من الجلد الميت) أو اللعاب (البصاق) أو البول والريش  
الصراصير  
عث الغبار  
العفن  
حبوب اللقاح

من المستحيل تجنب جميع مسببات الحساسية ولكن يمكنك تقليلها في منزلك. ركز على الغرف التي ينام طفلك ويلعب فيها:

حافظ على هذه المناطق نظيفة وخالية من الغبار بقدر الإمكان. نظف بالمكنسة الكهربائية وفض الغبار أسبوعيًا، وأزل الفوضى، وتخلص من الدمى المحشوة غير المرغوب فيها، واغسل الدمى المحشوة الأخرى بالمياه الساخنة بشكل منتظم.

اغسل الملاءات أسبوعيًا بالمياه الساخنة وتخلص من وسادات وأحفة الريش.

استخدم أغطية غير مسببة للحساسية للمرتبة ونايوض السرير والوسائد.

أزل البُسط والسجاد كلما أمكن ذلك.

نظف الستائر (التي من المفترض أن تكون قابلة للغسل) كثيرًا.

تأكد من تنظيف المناطق الرطبة كالحمامات والأقبية وغرف الغسيل كثيرًا وتأكد من تهويتها بشكل صحيح لمنع نمو العفن والعفن الفطري. شغل أجهزة إزالة الرطوبة في المناطق الرطبة.

لا تستخدم أجهزة الترطيب.

تفقد قراءات العفن وحبوب اللقاح المعدودة المحلية لديك وخطط لأنشطة داخل المنزل في الأيام التي يكون فيها الجو كثير الرياح مما قد يؤدي إلى وجود أعداد مرتفعة منهما.

استخدم مصائد بها طعم أو إبادة احترافية لتخليص منزلك من الصراصير. حافظ على مطبخك نظيفًا ومنزلك خاليًا من أكوام الورق.

### في حالة كانت المثريات (الملوثات) مُهيجة



من الممكن أن تؤثر المثبرات على أي شخص — حتى على الشخص الذي لا يعاني من مرض الربو. هذه المثبرات عادةً لا تكون مشكلة خطيرة، ولكن مع الأطفال الذين يعانون من مرض الربو فمن الممكن أن تؤدي إلى تورم المسالك الهوائية واحتدام النوبات.

تتضمن المثبرات الشائعة:

العطور  
بخاخات الرذاذ  
منتجات التنظيف  
دخان الحطب والتبغ  
أبخرة الطلاء أو الغاز  
تلوث الهواء

إليك بعض الوسائل لتقليل المثبرات في المنزل:

إذا كان منتج ما يهيج مرض الربو لدى طفلك، فانتقل إلى إصدار غير معطر أو غير رذاذي منه.

لا تقتن مدفأة حطب في منزلك.

أبق طفلك بعيدًا عن المناطق التي تتم فيها أعمال الدهان أو النجارة.

إذا كنت تستخدم موقدًا يعمل بالغاز، فتأكد من أن مطبخك جيد التهوية — إلى الخارج، إذا أمكن ذلك.

امنع التدخين في منزلك وسيارتك واحرص على تجنب طفلك البيئات كثيرة الدخان (مثل المطاعم أو الحفلات).

ادرس فكرة شراء منقّ للهواء لمنزلك أو قم بتشغيل مكيف الهواء على مدار السنة (نظف المرشح بانتظام). تفقد أيضًا تقارير جودة الهواء. خلال الأيام التي تكون فيها جودة الهواء سيئة بشكل خاص، أبق طفلك داخل المنزل مع تشغيل مكيف الهواء.

## الوقاية من العدوى

تجنّب عداوى الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا يمكن أن يكون أمرًا صعبًا. للأطفال الذين يعانون من مرض الربو، فإن مشكلات التنفس التي تستثيرها نزلات البرد من الممكن أن تدوم أيامًا أو حتى أسابيع بعد انتهاء نزلة البرد.

ثقّف كل فرد من أفراد عائلتك بخصوص أهمية غسل اليدين. ينبغي أن يحصل الأطفال الذين يبلغون 6 أشهر من العمر أو أكثر على لقاح الإنفلونزا السنوي. هذا مهم بشكل خاص للأطفال الذين يعانون من مرض الربو إذ هم أكثر عرضة لخطر المشكلات الصحية في حالة أصيبوا بالإنفلونزا.

## في حالة كان الطقس المتطرف مُهيجًا

بعض الأحوال الجوية من الممكن أن تهيج نوبات احتدام مرض الربو، بما في ذلك:

الأحوال كثيرة الرياح (التي قد تحرك حبوب اللقاح والعفن)  
الأمطار الغزيرة (التي من الممكن أن تجعل الأشجار والحشائش تصدر حبوب لقاح أكثر)  
البرد القارس أو الحرارة الشديدة  
الرطوبة أو الهواء الجاف جدًا

إذا كانت الأحوال الجوية مُهيجة، فراقب توقعات الطقس وحدد الوقت الذي يقضيه طفلك خارج المنزل في الأيام التي قد تسبب له المشكلات. إذا كان الطقس البارد مُهيجًا، فقم بتغطية أنف طفلك وفمه بوشاح. إذا كان الطقس الحار الرطب يسبب مشكلة، فأبق طفلك في بيئة مكيفة الهواء.

في بعض الحالات، قد تلزم زيادة جرعة دواء طفلك.

## في حالة كانت التمارين الرياضية مُهيجة

قد تكون التمارين الرياضية هي المُهيج الوحيد لبعض الأطفال الذين يعانون من مرض الربو. هذا هو أحد المُهيجات الأكثر شيوعًا، جنبًا إلى جنب مع مسببات الحساسية. من الممكن أن تكون التمارين الرياضية مشكلة خاصة مع الأشخاص الذين يعانون من مرض ربو غير خاضع للسيطرة بشكل جيد. ولكن هذا مُهيج لا ينبغي لطفلك أن يتجنبه لأن التمارين الرياضية مهمة للصحة بشكل عام.

لا تثنه عن كونه نشطًا أو عن ممارسة الرياضة. عوضًا عن ذلك، تحدث إلى طبيبك عن ما ينبغي لطفلك فعله قبل وأثناء وبعد التمرين. قد يتضمن ذلك تناول دواء قبل التمرن أو قبل ممارسة رياضة.

## في حالة كان الارتجاع مُهيجًا

يحدث الارتجاع المَعدي المريئي عندما تتدفق محتويات المعدة إلى الوراء في المريء. يستنشق بعض الأطفال أيضًا هذه المحتويات في الرئة مما قد يؤدي المسالك الهوائية ويجعل مرض الربو أسوأ.

إذا كان الارتجاع مُهيجًا، فمن الممكن أن تساعد معالجته في تخفيف أعراض مرض الربو لدى طفلك.

راجعه: Aledie Amariah Navas Nazario, MD

تاريخ إجراء المراجعة: أغسطس 2018

ملاحظة: جميع المعلومات الواردة هنا لأغراض تعليمية فقط. للحصول على المشورة الطبية المُخصصة والتشخيصات والعلاج، استشر طبيبك.

© 1995-2019 The Nemours Foundation/KidsHealth®. جميع الحقوق محفوظة. يُستخدم بموجب ترخيص.

تُرجمت من قبل: Advocate Aurora Health

الصور مُقدمة من The Nemours Foundation، وiStock، وGetty Images، وVeer، وShutterstock، وClipart.com.

العثور على طبيب

يُرجى ملاحظة أن: هذا الرابط سينقلك إلى صفحة بالغة الإنجليزية فقط.