

مهيجات الربو

من المهم للغاية أن تعرف مهيجات الربو لدى طفلك وأن تتعلم بعض الطرق لتجنبها.

مع الربو، تكون المسالك الهوائية لدى طفلك شديدة الحساسية. ولهذا، قد تؤدي بعض الأشياء - يُطلق عليها المهيجات - إلى تورمها وضيقها وإفراز المزيد من المخاط. وقد تتسبب هذه المهيجات في تفاقم أعراض الربو ومنع حالة طفلك من التحسن. قد لا يبرزع طفلك من المهيجات الموجودة في هذه القائمة كلها. تذكر أن يحمل طفلك المنشقة المنقذة في جميع الأوقات!

المهيج	التوصيات
<p>نزلات البرد والالتهابات</p>  <p>تعتبر نزلات البرد والأنفلونزا أكثر مهيجات الربو شيوعاً، خاصة لدى الأطفال</p>	<ul style="list-style-type: none">• تجنب الأشخاص المصابين بنزلات البرد أو الأنفلونزا إن أمكن.• استرح، واتبع نظاماً غذائياً متوازناً وممارس الرياضة.• استشر طبيبك بشأن الحصول على لقاح الأنفلونزا.• لا تعطي طفلك أدوية البرد التي تُصرف بدون وصفة طبية، مثل مضادات الهيستامين وشراب السعال، ما لم تستشر طبيبك أولاً.
<p>دخان التبغ وأنواع الدخان الأخرى</p>  <p>دخان التبغ ودخان الخشب يهيجان المسالك الهوائية ويسببان أعراض الربو</p>	<ul style="list-style-type: none">• لا تدخن؛ فالدخان يجعل الربو يتفاقم.• لا تسمح لأي شخص بالتدخين في المنزل أو السيارة.• لا تستخدم المواقد أو الدفايات التي تعمل بحرق الأخشاب أو سخانات الكيروسين

التخلص من مهيجات الربو

المهيج	التوصيات
<p>الروائح والبخاخات النفاذة</p> 	<ul style="list-style-type: none">• لا تستخدم العطور ومستحضرات التجميل المعطرة مثل بودرة التلك أو بخاخ الشعر.• لا تستخدم معطرات الهواء أو الشموع المعطرة أو البخور.• استخدم منتجات التنظيف المنزلية غير المعطرة.• قلل من روائح الطهي القوية (خاصة القلي). واستخدم شفاط تصريف وافتح النوافذ.• الزم الداخل عندما يكون مستوى تلوث الهواء مرتفعاً بالخارج.• لا تبقَ داخل منزلك أثناء طلائه. واستغرق الوقت الكافي حتى يجف الطلاء قبل العودة إليه.
<p>الانفعالات</p> 	<ul style="list-style-type: none">• جهّز منشقة الإنقاذ لدى ضحك طفلك أو صراخه أو بكائه؛ فهذه الانفعالات قد تؤدي إلى السعال أو الأزيز.

الروائح والبخاخات النفاذة يمكن أن تهيج المسالك الهوائية وتسبب نوبة ربو

يمكن أن تثير الانفعالات مثل الضحك أو البكاء أو التوتر أعراض الربو

التخلص من مهيجات الربو

التوصيات	المهيج
<ul style="list-style-type: none">• ضع خطة علاجية مع طبيبك تسمح لطفلك بممارسة التمارين الرياضية دون أعراض.• إذا كانت ممارسة التمارين الرياضية من مهيجات الربو لدى طفلك، اطلب منه تناول أدوية الإنقاذ قبل 15 دقيقة من ممارستها.• علم طفلك على الإحماء قبل ممارسة التمارين الرياضية والتبريد بعدها.	<p>ممارسة التمارين الرياضية</p>  <p>يمكن أن تكون ممارسة التمارين الرياضية من مهيجات الربو، ولكن لا تهملها حتى تحافظ على صحتك</p>
<ul style="list-style-type: none">• اجعل طفلك يرتدي وشاحًا على الفم والأنف في الطقس البارد؛ أو إذا كان يرتدي ملابس برفقة طويلة، يمكنك سحبها على أنفه حتى تمنع الهواء البارد.• اجعل طفلك يرتدي ملابس ثقيلة في الشتاء أو في الأيام التي تنشط بها الرياح.	<p>الطقس</p>  <p>تقلبات الطقس - سواء الساخن أو البارد أو الرطب أو العاصف - يمكن أن تسبب أعراض الربو</p>
<ul style="list-style-type: none">• اطلب من شخص آخر رش منزلك للقضاء على الحشرات أثناء تواجدك خارج المنزل. وهو المنزل لبضع ساعات بعد الرش.• استخدم مصائد الصراصير.	<p>الصراصير</p>  <p>القطع الصغيرة من الصراصير الميتة وروث الصراصير تستقر في الغبار المنزلي ويمكن أن ينتهي بها المطاف معلقة في الهواء الذي نتنفسه</p>

التخلص من مهبجات الربو

المهيج	التوصيات
<p>وبر الحيوانات</p>  <p>وبر الحيوانات الأليفة وبولها وجلدها ولعابها يمكن أن يؤدي إلى نوبات ربو</p>	<ul style="list-style-type: none">• ابقِ الحيوانات بالخارج. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فأبقها بعيداً عن غرفة النوم والأثاث.• حاول الابتعاد عن المنازل الأخرى التي توجد بها حيوانات أليفة.• تناول أدوية الإغاثة السريعة قبل الذهاب إلى الأماكن التي توجد بها حيوانات.• اختر حيواناً أليفاً بلا فراء أو ريش، كسمكة أو ثعبان.• لا تستخدم المنتجات المصنوعة من الريش مثل الوسائد والألحفة.
<p>العفن الداخلي</p>  <p>العفن الداخلي يُطلق جراثيم في الهواء يمكن أن تهيج الربو</p>	<ul style="list-style-type: none">• أبقِ الحمامات والمطابخ والطوابق السفلية جيدة التهوية.• نظّف الحمامات والمطابخ والطوابق السفلية بانتظام.• لا تستخدم أجهزة الترطيب.• استخدم أجهزة إزالة الرطوبة لمناطق القبو الرطبة.

التخلص من مهبجات الربو

التوصيات	المهيج
<ul style="list-style-type: none">• قلل من البُسط والدمى المحشوة والسجاد في غرف النوم ومناطق المعيشة.• أفرغ السرير من الدمى المحشوة لأولئك الذين يعانون من الحساسية تجاه عث الغبار.• ضع الدمى المحشوة في أكياس بلاستيكية وأدخلها المجمد عدة ساعات لقتل عث الغبار.• استخدم المظلات أو الستائر القابلة للغسل.• ضع أغطية عث الغبار ذات السحابات على المراتب والوسائد.• استخدم البطانيات والشراشف القابلة للغسيل.• استخدام الوسائد والبطانيات المضادة للحساسية.	<p>الغبار</p>  <p>عث الغبار حشرات غاية في الصغر لدرجة أنه لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة. وهذه الحشرات تعيش في المراتب والسجاد والأثاث والبياضات والدمى المحشوة</p>
<ul style="list-style-type: none">• الزم الداخل خلال فترة الظهر والعصر حين يكون عدد حبوب اللقاح مرتفعًا.• استخدم مكيفات الهواء.• أبقِ النوافذ مغلقة خلال المواسم حين تكون مستويات حبوب اللقاح والعفن مرتفعة.• تجنب الأشياء المتعفنة مثل أوراق الشجر المبتلة.	<p>حبوب اللقاح والعفن الخارجي</p>  <p>تظهر حبوب اللقاح من النباتات والأعشاب والأشجار خلال أوقات مختلفة من السنة. ويمكن أن تثير الحساسية لمختلف المهبجات الخارجية أعراض الربو</p>

التخلص من المهيجات الربو

ماذا يمكنني أن أفعل في منزلي للمساعدة في الحد من المهيجات؟

اتبع هذه الأفكار للحفاظ على نظافة منزلك وخلوه من المهيجات:

أسبوعياً

- امسح الأرضيات بممسحة مبلولة
- اغسل الأغطية والوسائد في دورة غسيل ساخنة
- اكنس الأرضيات بالمكنسة الكهربائية



شهرياً

- امسح الجدران واللوحات والرفوف والأثاث بقطعة قماش مبللة.