مقدمة المترجم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد المرسل رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد ..

فهذا الكتاب الذي بين يدي القارئ الكريم هو عبارة عن ترجمة الدليل الشامل لوالدي الأطفال المصابين بالربو، حيث يتطرق الكتاب إلى جملة من الموضوعات ذات الأهمية البالغة في حياة الطفل الذى يعانى مرض الربو ومن جميع جوانبه الوقائية و التشخيصية والعلاجية. والربو من أكثر الامراض الصدرية انتشارًا حول العالم، حيث بلغت نسبة المصابين به داخل المملكة خلال الأعوام الأخيرة (٢٠٪). وقد اتخذت الدولة العديد من الإجراءات الكفيلة بتسهيل تشخيص هذا المرض ومعالجته بأفضل العلاجات والأدوية المتوفرة على مستوى العالم إلا أن الوقاية والحذر من أهم عوامل السلامة وتجنب المضاعفات الناتجة عن الربو.

ومن أبرز الموضوعات التي يسلط هذا الكتاب الضوء عليها ما يأتي:

- التعامل مع الأعراض بشكل أفضل وهو ما ينتج عنه تمكين الطفل من ممارسة حياة طبيعية مفعمة بالنشاط والحيوية.

- التعرف على ماهية الربو من علامات وأعراض ومسببات, ومتى تم ذلك كان بإمكان والدي الطفل القيام بالأعمال الوقائية والعلاجية اللازمة للتعامل مع ما يترتب على ذلك.
- أهمية التنسيق المستمر بين الأسرة ومقدم الرعاية الصحية.
- التعرف على مثيرات الربو وهى عديدة ومتنوعة وذات تداخل كبير؛ لأن إدراك نتائج المسببات المختلفة للربو مفيد للغاية في العلاج و في الوقاية من المضاعفات المحتملة في سن الطفولة والمراحل التالية.
- ساعد التقدم والبحث العلمي على إيجاد العديد من العلاجات والأدوية المفيدة للتعامل مع الربو، ويستعرض هذا الكتاب أبرزها وآلية عملها والأجهزة والأدوات المساعدة, علما بأن تناول تلك الأدوية ينبغي أن يخضع للإشراف الطبي المباشر من قبل الطبيب المختص.
- أهمية اكتشاف الربو في سن مبكرة ومراقبة الأعراض والتعامل معها وفق نصائح الطبيب المختص.
- استعراض الأدوية وخطط العمل التي يتم وضعها من قبل الأطباء بهدف العلاج والمتابعة والتحكم بالأعراض.
- أهمية توفير الرعاية السليمة اللازمة للطفل المصاب بالربو داخل المنزل وخارجه, خلال فترات الصحة والمعافاة، وأيضا عندما تظهر الأعراض الأكثر حدة لنوبات الربو.
- المحاذير الخاصة بسن الدراسة والاحتياطات المرتبطة بالذهاب للمدرسة ومن أهمها التواصل الفعال مع المعلمين وإدارة المدرسة.

وقد حدا بي إلى ترجمة هذا الكتاب أمران: أولهما, قلة المراجع العربية المعتمدة في هذا المجال من الطب بشكل عام وطب الأمراض الصدرية بشكل خاص, وتزويد المكتبة الطبية العربية بمثل هذا الدليل الشامل والمتميز في مجاله والسهل في أسلوبه من حيث المعلومات الحديثة بلغة عربية سهلة وميسرة. ثانيهما, حاجة عالمنا العربي لمثل هذا الدليل الإرشادي الشامل لاستخدامه من قبل الممارسين من الأطباء وغيرهم لمساعدتهم في الوصول للتشخيص السليم لمرض الربو لدى الأطفال.

وقبل أن أختم هذه الأسطر القليلة لا يفوتني أن أنوه بالدعم المعنوي الذى لقيته عند بداية ترجمتي لهذا الكتاب من كافة الزملاء في كلية الطب والمستشفيات الجامعية, وأولياء أمور الأطفال المرضى الذين يطلبون دائما المساعدة بتوفير مرجع باللغة العربية عن مرض الربو يعينهم على كيفية التعامل مع مرض أبنائهم, كما لا يفوتني أن أشكر مؤلفة الكتاب الدكتورة جانيس سيمونز لكتابة مثل هذا الكتاب المفيد والرائع في أسلوبه الشائق.

المترجم

د. مسلم بن محمد الصاعدي

استشاري الأمراض الصدرية للأطفال

وكيل كلية الطب للشؤون الأكاديمية

obeikandl.com

الربو Asthma

حالة من الالتهاب المزمن في المجاري التنفسية يمكن أن تؤدي إلى

مستويات متفاوتة من صعوبة في التنفس

إذا لم تلق العلاج المناسب

obeikandi.com

obeikandl.com

مقدمة

تنفس ثم تنفس بحرية، فقد أصبح العديد من الأطفال المصابين بالربو اليوم قادرين على التنفس بعمق، وعلى إطلاق أنفاسهم ببطء لتكوين فقاعات الصابون أو نشر بذور الهندباء البرية البيضاء أو تبريد أطباق الحساء الخاصة بهم. لم يعودوا يسعلون أو يعانون من الأزيز في التنفس. ذلك أن وجود العلاجات الجديدة والمعرفة المتجددة قد جعلت من الممكن التحكم بأعراض الربو، أصبحوا يأخذون العديد من الأمور على أنها مسلمات علماً بأنها أمور لم يكن ليتخيلها أسلافهم قبل عقد أو عقدين من الزمان، وهي التحكم بالربو بطريقة آمنة بحيث يكونون قادرين على فعل أي شيء يرغبون فيه تقريباً.

إلا أن هناك جانبًا آخر لهذه الصورة المشرقة، فالعديد من الأطفال الآخرين المصابين بالربو يجدون أنفسهم مضطرين للانسحاب من حصة التمارين الرياضية بسبب الخوف من إثارة أعراض الربو لديهم – وربما حتى أولئك الأطفال الذين يتعاملون مع أعراض الربو على نحو جيد. أو ربما أصبحوا زواراً منتظمين لغرفة الطوارئ في المستشفى المحلي عندما يعانون من إحدى نوبات الربو المتكررة.

ويقدر عدد الأطفال الذي تم تشخيصهم بالربو في الولايات المتحدة ممن هم دون الثامنة عشرة بنحو ٦,٥ مليون طفل (أي نحو ٩٪ من إجمالي السكان)، وهذه النسبة أكثر من ضعف ما كانت عليه في الثمانينيات، طبقاً لمراكز التحكم بالأمراض والوقاية منها. إن الربو يعد حالياً أكثر أمراض الطفولة المزمنة انتشاراً في أمريكا.

ولكن على الرغم من الاكتشافات الطبية الباهرة التي تحققت في مجال علاج الربو والتحكم به، إلا أنّ العديد من الأطفال في هذه الشريحة السكانية المتنامية لا زالوا يجدون صعوبة في التنفس، وهم يستمرون في السعال والأزيز خلال النهار، إضافة إلى عدم حصولهم على نوم مريح خلال الليل. والعديد منهم لا يحصلون على خطة عمل لمتابعة الربو أو أنهم غير متأكدين كيف يعمل مقياس تدفق الهواء بشكل صحيح. وهؤلاء الأطفال يدعون أعراض الربو تتحكم فيهم بدلاً من أن يتحكموا هم بها.

ويدرك الآباء أن السيطرة على الربو مسألة شاقة، من حيث المحاولة المستمرة لمراقبة الأعراض أو لمعرفة ما إذا كانت الأدوية التي وصفها الطبيب تعود بالنفع على أبنائهم. وفي أغلب الأحيان فإن الصعوبة تكمن في التعامل مع طفل متردد يكره أن يكون مختلفاً عن باقي زملائه أو إخوانه وأخواته.

وقد لا تكون هناك إجابة سهلة، خاصة عندما يكون نظام الرعاية الصحية مجزأً وغير فاعل في التواصل مع المرضى وذويهم. إلا أنه لا ينبغي عليك ترك مثل هذه العوامل تسيطر عليك، بل يمكنك أنت التحكم بها من خلال جعل الأطباء وأنظمة الرعاية الصحية شركاء معك للإجابة على أسئلتك حول كيفية تحقيق الأسلوب الأمثل للتعامل مع أعراض الربو لدى طفلك. وتتوفر إرشادات محددة لتحقيق أفضل المخرجات فيما يتعلق بالربو، وهو ما ينبغي عليك الإلمام به واستيعابه جيداً.

ويمكنك التحكم في البيئة الداخلية، المنزل، من خلال التخلص بالكامل من الدخان المنبعث من السجائر والفطريات والعفن وعثة الغبار ومن خلال التركيز على جودة الهواء والحد من استخدام المواد الكيميائية في المدارس. كما يمكنك الأخذ بزمام الأمور في البيئة الخارجية من خلال مراقبة جودة الهواء في الحي الذي تسكنه.

وكمجتمع متآلف ينبغي علينا التحكم في الأمور المتعلقة بالربو، وبشكل خاص يحتاج الناس للمزيد من الاستيعاب للأسباب التي تقف وراء الازدياد السريع في أعداد الأطفال المصابين بالربو. وإلى جانب دراسة الروابط الجينية، تخضع العديد من النظريات في الوقت الراهن للبحث من حيث التعرض للفيروسات والملوثات البيئية بل وحتى سلوكيات أنماط الحياة.

وكما ترى فإن العلوم الطبية تطورت سريعاً نحو إيجاد طرق أفضل لمعالجة أعراض الربو والتحكم بها، إلا أن العلم يصبح أحياناً متقدماً أكثر مما يمكن القيام به عملياً بصورة يومية لمساعدة أطفالك على استيعاب حقيقة الربو وكيف يمكنهم العيش معه والتحكم بأعراضه.

إن الهدف من كتاب الدليل الشامل لوالدي الأطفال المصابين بالربو هو تعريفهم بأن الأطفال المصابين بالربو قادرون على تعلم كيفية التحكم بحالتهم بثقة والاستمتاع بكل ما تخبئه الحياة لهم. فقط تذكر أن هناك طريقة أسهل للتنفس، اليوم وكل يوم.