

المراهقون وتحديات الربو

Teenagers and the Asthma Challenge

قد تبدو سنوات المراهقة أوقاتاً صعبة وعسيرة، إلا أن قسوتها مضاعفة بالنسبة لأولئك المصابين بالربو، وسواء كان طفلك المراهق يشكو من الربو لسنين طويلة أم تم تشخيص الربو لديه حديثاً فهذا الظرف سيضعه أمام الطبايع التقليدية للمراهقين، كالرغبة بالاختلاط مع أقرانهم وعدم الظهور بأنهم مختلفون والرغبة بأشياء جديدة، لكن هناك عدة طرق تجعل من الربو والمراهقة أمراً يسيراً من خلال تأكيدك لابنك المراهق بأنه يستطيع أن يتأقلم مع أقرانه إذا تناول المعالجة المناسبة التي يحتاجها.

الربو ونمط الحياة في سن المراهقة

تُظهر الإحصائيات الحالية أن معدل الربو عند الشباب ازداد أكثر من الضعف عما كان عليه في الربع الأخير من القرن الماضي، مثلهم مثل أي شخص آخر لديه ربو؛ يمكن أن يكون رد فعل المراهقين مختلفاً بالنسبة لظروفهم، يخاف البعض ألا يشارك في الرياضة أو في نشاطات اللهو والمرح، حتى ولو أعطاهم الطبيب الموافقة؟ وقد يستخدم البعض الآخر الربو كعذر ليخرج من دروس الرياضة أو ليتجنب

المشاركة في المسؤوليات المنزلية ، وآخرون يرفضون تماماً أن لديهم ربواً وينأون عن العلاج الفعال للربو.

أكثر من نصف الشباب المصابين بالربو سيلاحظون انخفاضاً في أعراض الربو خلال سنوات المراهقة ، وآخرون عندما يصبح الربو جزءاً من حياتهم يمكن أن يصبحوا محبطين ومتشجنين بشأن هذا المرض الذي يحوم فوقهم مثل كثير من القضايا في هذا العمر.

أنت كأب تعلم أنه حتى إذا قال ابنك أنه يشعر بصحة جيدة الآن ؛ فإنه سيواجه مشكلة خطيرة إذا فشل في معالجة ومراقبة الربو لديه.

حقيقة



تظهر إحصائيات مراكز التحكم بالأمراض والوقاية منها أن حالات استشفاء مرض الربو خلال المراهقة (من سن ١١ إلى ١٧ عاماً) أقل مقارنة مع الأعمار الأصغر، ولكن نسبة الوفيات بسبب الربو أعلى بالمقارنة مع الأعمار الأصغر وتفترض الدراسات الأولى بأن المعالجة الناقصة يمكن أن تلعب دوراً رئيساً في ذلك.

رغم أن الربو مازال يشكل خطورة، ينبغي أن تدرك أن ابنك المراهق يريد الآن أن يفعل أشياء كثيرة، ربما يلعب كرة القدم أو يذهب إلى بيوت أصدقائه أو يذهب إلى الحفلات أو يركب الحصان أو يتعلم قيادة السيارة، ولكن خلال انشغاله بهذه النشاطات فإنه مازال عليك دور تلعبه في حياة ابنك المراهق - وإن كان آخذاً في التطور- لتأكد أنه يتمتع بالحماية من أعراض الربو.

الدعم الأبوي

يجب أن يكون دورك الذي تسلكه كأب أقل تطفلاً - على الأقل من وجهة نظر المراهق عندك - مقارنة بما كنت عليه عندما كان أصغر سناً، أسند لابنك المراهق مسؤوليات أكبر تجاه معالجة الربو بطريقة تناسب حياته القلقة، لكن عليك أن تجنبه اختلاطات الربو الخطيرة.

بعبارة أخرى لا تجعل الربو ساحة معركة بينك وبين طفلك المراهق، ادعم النقاط التي يحتاجها طفلك لأخذ أدوية الربو حتى يبقى معافى وبصحة جيدة كما عليك أن تثبت هذا بطريقة الأمر الواقع أكثر من التهديد أو الإنذار. وإذا ركزت على هذا الموضوع على أساس أنه مسألة "حياة أو موت" فستواجه مقاومة شديدة على الأغلب لأن ابنك سيشعر بأنك تتحدى استقلال شخصيته.

نقطة مهمة



بينما يشكل الربو مخاطر محتملة لابنك المراهق - وخاصة لأولئك المصابين بربو شديد- عليك تجنب ردود الفعل المفرطة في معظم الحالات التي لا يستطيعون فعل شيء حيالها (باستثناء التدخين). بدلاً من ذلك عليك التركيز والتشجيع على ما يستطيعون فعله كال كبار ويصبحون مستعدين للعيش خارج منزلك.

المراقبة اليومية

أسند المسؤولية إلى المراهق تدريجياً حسب عمره في أخذ أدويته في الوقت المناسب، بالنسبة - على سبيل المثال - موافقته على التوقيت الذي سيأخذ دواءه فيه كل يوم، وعندما يحتاج إلى إعادة تعبئة الدواء (يفضل في وقت متقدم على اندفاعه للخروج).

هذا لا يعني أبداً أن تتجاهل ما يقوم به المراهق، إذا لاحظت - كمثال - أن حاوية أدوية الربو لم تتحرك من مكانها لعدة أيام من مكان ملابسه في غرفة النوم؛ فقد آن الوقت لأن تتخذ خطوة لتكتشف ماذا يجري؟ أحياناً رغم ما يقوله المراهق لك يمكن ألا يكون مستعداً لتحمل مسؤوليات إضافية تخص معالجة الربو وهنا تكون مذكرات الربو مفيدة.

يمكن أن تكون عملية الخطوة تلو الخطوة مفيدة لدفع المراهق إلى تناول أدويته حسب الجدول، ولكن خلال هذا الوقت عليك أن تتذكر أن تعالج هذه العلاقة مع ابنك المراهق كشريك يهدف إلى إيقاف أعراض الربو.

الزيارات الطبية على انفراد

لقد كنت غالباً تجلس مع ابنك عندما كان صغيراً جداً في غرفة الفحص مع الطبيب خلال الزيارة، ولكن عندما يكبر طفلك ربما تواجه مقاومة أكبر منه لحضورك في غرفة الفحص، ربما يريد وقتاً ليتحدث إلى طبيبه بنفسه.

بما أنك تعودت أن تسأل الطبيب أسئلة - لدرجة أنها تسيطر على الزيارة أحياناً - يجب أن تكون تلك الأسئلة مفيدة للمراهق ليبدأ في الحديث مباشرة مع الطبيب حول مختلف المخاوف في ذهنه بما في ذلك الربو.

كما أن السماح للمراهق بزيارة الطبيب منفرداً يمكن أن يكسبه الشعور بالقوة أكثر في التعامل مع الربو ويمكن أن يجعله أكثر مسؤولية عن نفسه على المدى البعيد.

الحصول على خطة المعالجة الصحيحة

سواء كان عليك أن تبدأ أم تستمر في السيطرة على أعراض الربو فإن المراهق يحتاج للتحدث إلى طبيبه بشأن وضع واتباع خطة عمل شخصية للربو، وهذا يعني

جدولة شدة الأعراض ومثيرات الربو وتعديلات التمارين والقراءات الشخصية المثالية لمقياس ذروة تدفق الهواء وأدوية التحكم بالربو.

حقيقة



يمكن لخطّة عمل الربو الخاصة بالمراهق أن تقدم حماية جيدة ضد المشاكل المحتملة، وذلك بتيان - على سبيل المثال - ما يجب عليه أن يستخدم من الأدوية، ومتى يشارك في تنافس رياضي، كذلك يمكن أن تساعد في تجنب التوبات المخيفة أو المخرجة كحدوث هجمة الربو في حفلة أحد الأصدقاء، كان المشاركون فيها يدخنون.

لكن مثل أفضل الخطط الموضوعية، فإن تنفيذ خطة عمل الربو يمكن أن يعثر بها بعض القصور أحياناً، ربما ينسى ابنك المراهق أن يأخذ دواءه في الوقت المناسب كما وصف، أو يمكن أن يجد حرجاً في استعمال مقياس ذروة تدفق الهواء ليسجل القراءات عندما يأكل مع أصدقائه، وأحياناً يفكر - على نحو خاطئ غير متعمد - بأنه يشعر بصحة جيدة دون أن يأخذ أدويته اليومية وهو لا يحتاج إليها، لكن هناك طرقاً عدة لجعل ابنك المراهق يعود إلى جادة الصواب ويتأكد من أنه يعتني بنفسه.

حقيقة



من السهل على المراهق أن يقلل من أهمية أعراضه. ويمكن لمقياس تدفق الزفير الأقصى أن يساعد في تحديد ما إذا كانت رئتيه تعملان كما يجب، وبشكل عام قد لا يلاحظ أن وظائف رئتيه ليست جيدة حتى ينخفض المعدل إلى مستوى ٥٠٪ من معدلات التدفق الشخصية المثالية، حيث يمكن لهذا المستوى أن يعرضه للخطر إن لم يعالج فوراً.

الفحص الطبي

يحتاج المراهق إلى مقابلة الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية بشكل منتظم، بالنسبة للمراهقين المشخص لديهم مسبقاً ربو خفيف تحت السيطرة لمدة ثلاثة أشهر على الأقل، ينصح بزيارة كل ستة أشهر إلى اثني عشر شهراً للاطلاع على الحالة، وينصح بزيارة كل ثلاثة إلى ستة أشهر للمراهق المصاب بربو متوسط الشدة، أما بالنسبة لمراهق مصاب بربو خارج السيطرة أو ربو شديد فينصح بزيارة كل شهر أو شهرين.

يجب أن يركز النقاش على أهداف المعالجة، مثل تجنب الأشياء التي تؤدي الرئة على المدى الطويل بسبب الالتهاب الكامن في الرئتين، تجنب المثبرات يمكن أن يقلل من شدة وتواتر هجمات الربو، معالجة أعراض الربو كلما حدثت، كما أن الحياة الصحية الجيدة تجعل المراهق يشارك في النشاطات اليومية في المنزل والمدرسة والمجتمع.

خلال زيارة العيادة سيسأل مقدم الرعاية الصحية المراهق عن الأعراض وعن قراءات مقياس ذروة تدفق الهواء هل تراوح القراءات مكانها، أم هي في حالة تحسن، أو تتطور نحو الأسوأ؟ سيسأل مقدم الرعاية الصحية عن أية هجمة ربوية بما في ذلك تلك الهجمات التي تحدث أثناء التمرين أو ليلاً.

أفضل طريقة لمتابعة هذه الحوادث المثيرة لأعراض الربو أن يتابع المراهق مذكرة الربو الشخصية، سواء كانت على الحاسوب أم على الورق وتستخدم هذه المذكرة لتسجيل المعلومات التي تجري في كل يوم من أيام الأسبوع حول النقاط التالية:

- قراءات معدل تدفق الزفير الأقصى الشخصية المثالية للمراهق.
- قراءات يومية لمعدل تدفق الزفير الأقصى صباحاً وبعد الظهر ومساءً.

- علامات من قارئ معدل الزفير الأقصى التي تشير إما إلى المنطقة الخضراء (٨٠-١٠٠٪ من القراءات الشخصية المثالية) وإما إلى المنطقة الصفراء (٥٠-٧٩٪) وإما إلى المنطقة الحمراء (أقل من ٥٠٪).
- علامات الأعراض تستند إلى: عدم وجود أعراض كالأزيز أو السعال وأعراض خفيفة يمكن أن تحدث خلال النشاط البدني لكن ليس أثناء الراحة، أعراض متوسطة بحيث تعيق النوم أو تبقى نشطاً، أو أعراض شديدة تحدث حتى في وقت الراحة ويمكن أن تسبب صعوبات في المشي والكلام.
- تدوين ما إذا استعمل المراهق أدوية إسعافية لمواجهة الأعراض.
- المثبرات والأماكن والطقس ونوعية الهواء ونوع البيئة التي حدثت فيها أعراض الربو.
- تدوين أي زيارة للطبيب أو للمستشفى أو لقسم الإسعاف في المستشفى من أجل المعالجة الطبية العاجلة بسبب الربو.
- مراقبة وظيفة الرئتين بواسطة مقياس تدفق الزفير الأقصى والذي يجعل المراهق يتتبع المشاكل ويعالجها بسرعة، يمكن لابنك المراهق أن يطلب من الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية أن يوضح له الأدوية التي يجب أن يستعملها يومياً ليسيطر على الربو أو ما هي الأدوية الإسعافية التي يجب أن يستعملها ومتى؟ وعليه أن يراجع كيفية استعمال الأدوية بشكل صحيح، ويتأكد من أنه يأخذ أدوية كافية للسيطرة على أعراضه.

يمكن أن تساعد هذه النقاشات المراهق كي يشعر بأن الربو الذي يعاني منه تحت سيطرة أكبر، كذلك ستساعد في تسجيل ما سيحدث إن تابع المراهق أو قلل من متابعة

خطة العمل لديه ، يجب أن يُذكر المراهقون أن يستعرضوا مع طبيبهم خطة العمل لديهم أو مذكرة الربو الشخصية اليومية ويسألوا الطبيب في حال ظهور مشاكل.

يجب عليك وعلى ابنك المراهق أن تتأكدا من رؤية خطة العمل المحدثة في ملفه المدرسي وكذلك ملفه لدى معلم التربية البدنية ، فهذا يجعلهم يعلمون ما هي الأدوية التي يستعملها المراهق ، وهل يحتاج إلى تعديل في التمارين ، وما هي الأعراض التي يجب مراقبتها ، ومتى يحتاج إلى مساعدة إسعافية (طوارئ)؟

توجيهات للمراهقين

التوجيهات الحالية التي أصدرها البرنامج الوطني لتعليم الربو والوقاية منه تشمل سُلماً تم إنشاؤه لتحديد شدة الربو عند الأطفال والمراهقين المصابين بالربو من سن اثنتي عشر عاماً حتى سن البلوغ والذين لا يأخذون حالياً أدوية طويلة المفعول من أجل السيطرة على الربو.

هذا السلم يمكن أن يتم توفيره لمقدم الرعاية الصحية كأساس ينطلق منه للمعالجة أو يعدله ، والمستويات كما يلي:

- **أعراض متقطعة:** تظهر أعراض الربو متقطعة أقل من يومين أسبوعياً ، وتم الاستيقاظ ليلتين شهرياً بسبب الربو ، وبناء عليه استعملت أدوية إسعافية أقل من مرتين في الأسبوع ولكن لم تسجل أي تداخلات مع النشاطات اليومية الطبيعية.
- **أعراض خفيفة مستمرة:** تظهر أعراض ربو خفيفة مستمرة لمدة يومين أو أكثر أسبوعياً (لكن ليس يومياً) ، سُجِّل استيقاظ من النوم ليلاً ثلاث إلى أربع مرات بسبب الربو شهرياً ، استعملت أدوية إسعافية أكثر من يومين في الأسبوع (لكن ليس يومياً) ، وسُجِّلَت محدودية في الحدود الدنيا للنشاطات اليومية الطبيعية.

- أعراض متوسطة مستمرة: تظهر أعراض متوسطة مستمرة يومياً، سُجِّل استيقاظ من النوم ليلاً أكثر من مرة في الأسبوع بسبب الربو (لكن ليس يومياً)، استعملت أدوية إسعافية يومياً وسُجِّلَت بعض المحدودية في النشاطات اليومية الطبيعية.
 - أعراض شديدة مستمرة: تظهر أعراض شديدة مستمرة طوال اليوم، سُجِّل استيقاظ المريض ليلاً من نومه بسبب الربو سبعة أيام في الأسبوع، استعملت أدوية إسعافية عدة مرات يومياً، وسُجِّلَت محدودية شديدة في النشاطات اليومية الطبيعية.
- لا توجد في الوقت الراهن بيانات مناسبة للربط بين هجمات الربو وبين مستويات شدة الربو، على كل حال ولأغراض المعالجة فإن التوجيهات الموصى بها تشير إلى أن المرضى من عمر اثنتي عشرة سنة وصولاً إلى عُمر البلوغ والذين يصابون بنوبات ربو سنوياً يحتاجون إلى المعالجة بالكورتيكوستيرويدات التي تؤخذ عن طريق الفم ويمكن اعتبار هذا المريض ممثلاً لمريض مصاب بربو مستمر (حتى وإن فشل في إظهار العجز المترافق مع المستويات الأخرى)، وفور بدء المعالجة يستطيع مقدم الرعاية الصحية تحديد ما إذا كانت أعراض الربو عند ابنك - كما هو في مجموعات الأعمار الأصغر - تحت السيطرة تماماً أو ليست تحت السيطرة الجيدة، أو تحت سيطرة ضعيفة باستخدام التوجيهات الحالية.(انظر الملحق ج).

الأدوية

كثير من الأدوية الجيدة في السوق تعمل جيداً في مواجهة أعراض الربو، لكن بالنسبة للمراهقين المشغولين عادة بالربو فإن القضية ستقتصر بشكل عام على البساطة وقابلية التحمل بشكل أساسي، فكلما كانت الدورة العلاجية أبسط تابع المراهق على الأغلب برنامجاً اليومي.

أضف إلى معلوماتك

يحتاج المراهقون لمعرفة الأدوية المتوفرة، ومتى يناسبهم استعمالها، ويمكن تصنيف الأدوية إلى صنفين: أدوية إسعافية وأدوية وقائية.

الأدوية الإسعافية مثل: مضادات الالتهاب التحسسي وبخاخات الموسعات القصبية التي تفتح المجاري التنفسية فور استنشاقها، يجب أن تستعمل هذه الأدوية من جانب المراهق الذي تحدث لديه أزمة ربو.

إن كان لدى المراهق أعراض دورية بما في ذلك الأزيز والسعال واضطرابات التنفس؛ سيرغب المراهق باستعمال أدوية إسعافية وعلى كل حال فإن فرط استعمال الأدوية الإسعافية يمكن أن يؤدي إبتك المراهق.

يجب أن تستعمل هذه الأدوية بسرعة فور ظهور أعراض الربو، فكلما تأخرنا في إعطاء المراهق الدواء، تأخر زوال أعراض الربو وبعد نوبة الربو يمكن أن يحتاج المراهق إلى تناول الأدوية الإسعافية لعدة أيام.

ويمكن استنشاق أدوية إسعافية قبل خمس عشرة دقيقة من العمل المكثف والمفعم بالحوية - كما يمكن استعمالها بعد ذلك أيضاً إن اقتضت الضرورة - وذلك للتقليل من حدوث الربو المثار بالجهد.

إن الاستعمال الوقائي أو طويل المدى للأدوية يساعد على إيقاف هجمات الربو وذلك بالحفاظ على المجاري التنفسية بعيداً عن الالتهاب. يحتاج المراهق المصاب بأعراض ربوية شديدة عادة لاستعمال الأدوية الوقائية يومياً ليتمكن من المشاركة في النشاطات الطبيعية.

سؤال؟

ما هي الأعراض التي تشير إلى وجوب استعمال المراهق للأدوية الوقائية للربو؟ تشمل هذه الأعراض: (أ) هجمتان أو أكثر من الأزيز أسبوعياً؛ (ب) هجمتان ربويتان أو أكثر ليلاً كل شهر؛ (ج) اشتداد حالة الربو الذي يمكن أن يستمر لعدة أيام؛ (د) الحاجة إلى رعاية طبية سريعة رغم الاستعمال الصحيح للمنشاق، (هـ) حدوث إثارة للربو من خلال غبار الطلع عادة في الربيع.

يستعمل المراهقون نسبة عالية من الأدوية المتممة أو البديلة، وفي مسح وطني شمل ١٣٠٠ شخص، أعمارهم ما بين أربعة عشر وتسعة عشر عاماً، قال ثمانون بالمائة منهم إنهم استخدموا تلك المعالجة مرة على الأقل في عمرهم، وخمسون بالمائة منهم قالوا إنهم استعملوها خلال الشهر الماضي.

ينبغي على المراهقين أن يدركوا أن المعالجة المتممة أو البديلة يجب ألا تحل محل المعالجة الحالية.

كذلك يجب على المراهق أن يراجع طبيبه إن كان يستعمل معالجة كالأدوية النباتية، فيمكن ألا يكون المراهق مدركاً أن بعض المعالجات البديلة يمكن أن تسبب مخاطر مع الأدوية الموصوفة لأن آلية عملها متشابهة مع تلك الأدوية (انظر أيضاً الفصل الخامس).

ماذا تختار؟

عندما نبحث عن العلاج الصحيح للاستعمال فإن الأنسب والمحجب سيكون هو الأفضل قبولاً عندما تظهر الأعراض بالنسبة للمراهقين والمعالجة بقرص واحد يومياً تلقى قبولاً عند المراهق أكثر من استعمال أدوية تستعمل عدة مرات يومياً.

تعتبر الفواصل (القمع) أدوات مألوفة للأطفال المصابين بالربو، لكن مع بلوغهم سن المراهقة وبسبب حجمها الكبير قد يحصل اعتراض من وجهة نظر إمكانية حملها، إذا لم تتسع هذه الأنابيب بسهولة في الجيب أو المحفظة فإنهم ملزمون بتركها خلفهم والفواصل الصغيرة جداً والجذابة تعتبر أكثر تفضيلاً، وقد وجد مقدمو الرعاية الصحية أن بعض المراهقين يفضلون منشاق المسحوق الجاف لأخذ حاجتهم من الأدوية لصغر حجمه ولعدم الحاجة إلى الفاصل.

حالة الهدوء مقابل حالة الأمن

على المراهقين أن يدركوا أن الفشل في قبول استعمال العلاج الصحيح في الوقت المناسب يمكن أن تكون له عواقب وليس من النادر أن تجد مراهقاً يشعر بالتحسن بعد أخذه العلاج اليومي ثم يوقفه وعليه أن يبدأ بالاعتماد على بخاخ موسع قصبي سريع التأثير عند حدوث هجمة الربو التي من المؤكد أنها تسبب مشكلة، وخاصة إذا كان قد نسي أن يأخذ معه المنشاق في الوقت الذي يصاب فيه بهجمة ربو.

في السيناريوهات الأسوأ؛ يمكن أن يموت المراهق المصاب بربو شديد وإن لم يكن الربو تحت السيطرة فيمكن أن يؤدي إلى مشاكل أخرى أيضاً بما في ذلك الكآبة والتعب وقلة احترام الذات، وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات عاطفية أو ضعف في الأداء المدرسي.

تنبيه



من أهم الأخطاء الشائعة التي يمكن أن يرتكبها المراهق في معالجة الربو التأخير في بدء استعمال الأدوية الموصوفة له، والفشل في استبدال تلك الأدوية بسرعة، أو عدم تجديدها على الإطلاق عندما تنفذ، معتمداً على الأدوية والبخاخات غير الموصوفة له والتي لن تكون مفيدة له على المدى البعيد.

لذلك يجب على المراهق أن يتأكد أن الربو لديه يحتاج إلى معالجة يومية مستخدماً الأدوية الصحيحة وفي الوقت المناسب.

هل الدواء ناجح؟

بعض الأدوية التي يصفها مقدم الرعاية الصحية للمراهق قد لا تكون ناجحة أحياناً بشكل جيد جداً في السيطرة على الربو، في هذه الحالة سيعيد الطبيب غالباً النظر في: هل يستخدم ابنك المراهق المنشاق بشكل صحيح؟ إن كان نعم فإن مقدم الرعاية الصحية عندها يمكن أن يغير الجرعة، أو ينتقل إلى دواء آخر، أو يضيف دواء آخر للمعالجة الحالية.

كذلك يمكن لمقدم الرعاية الصحية أن يقترح أدوية أخرى مثل معدلات اللوكوترين، أو ربما مثبتات خلية الصاري (كرومولين صوديوم أو نيدوكروميل) أو الثيوفيللين.

وإذا كان الربو عند ابنك المراهق مازال لا يستجيب لمختلف المعالجات فيمكن أن يحتاج إلى معالجات مكثفة، بما في ذلك جرعات أكبر من الكورتيكوستيرويدات أو أدوية أخرى، وقد يحتاج الأمر إلى زيارة أخصائي ربو.

السيطرة على الأعراض

وبعيداً عن استعمال الأدوية، على المراهق أن ينظر حوله ويحدد ما هي المثيرات المحتملة لأعراض الربو.

أحياناً يمكن أن يكون على القرب من قط أليف أو شخص يدخن في سيارة الصديق المفضل، وأحياناً أخرى يمكن الربط بين الربو وبين الطعام أو الجهد. ولكن مهما يكن الرابط فإن ابنك المراهق يمكن أن يقوم بتعديل نمط حياته اليومية عندما يحين وقت مواجهة الربو عنده.

قل لا للتدخين

في كل عام يصبح أكثر من مليون مراهق مدخناً نظامياً وبعض هؤلاء مصابون بالربو. وهذا يمكن أن يكون الخيار الأسوأ لأن دخان السيجارة يجعل الربو لديه أسوأ من خلال تهيج المجاري التنفسية لديه مسبباً ضيقها وتعطل تدفق الهواء العادي من وإلى الرئتين.

حقيقة



وفي الحقيقة أن تدخين السيجارة يمكن أن يزيد من خطورة هجمة الربو لدى ابنك المراهق. كما أن دخان السيجارة يعتبر في الواقع من أكثر أسباب تفاقم الربو شيوعاً وعليك أن تجعل ابنك يعلم أن التدخين يمكن أن يؤدي المجاري التنفسية لديه بشكل دائم، وأن المراهقين المدخنين لن يروا في الغالب تحسناً طويلاً المدى للربو لديهم، وهو سبب أساسي في تقليل سرعة الاستفادة.

يمكن أن يختار المراهق التدخين - حتى ولو كان مصاباً بالربو - لأسباب متنوعة: فعلى سبيل المثال يعتقد المراهق بأن التدخين سيجعله يبدو ممتازاً أو أنه يساعده في السيطرة على الوزن، ولكن الحقيقة أن السيجارة تحتوي على النيكوتين وهو عنصر من عناصر الإدمان القوية، وإذا كان ابنك المراهق يدخن فيجب عليه أن يتحدث معك أو مع طبيبه عن كيفية الإقلاع.

يعتبر دخان السيجارة المستعملة مثيراً شائعاً لهجمات الربو، وإذا كان أصدقاء المراهق يدخنون فأخبره ألا يجلس أو يقف بالقرب منهم عندما يدخنون وألا يركب سيارتهم، وإن كان أحد أعضاء الأسرة مدخناً فحدثه عن الربو، وشجعه على الإقلاع عن التدخين.

المثيرات في المنزل

على الجبهة الداخلية يجب تشجيع المراهق على الحفاظ على غرفة نومه نظيفة وخالية من الغبار قدر الإمكان، وذلك بالتنظيف الدوري، وهنا يمكن أن يحتاج إلى بعض المساعدة وخاصة في نفض الأتربة واستعمال المكنسة الكهربائية إذ إنها قد تفاقم أعراض الربو ويجب التقليل من استعمال السجاد في غرفته واستعمال الأرضيات العارية بدلاً منها للتقليل من الغبار وغبار العث الذي يمكن أن يثير أعراض الربو. وهذا يعني أيضاً غسل أغطية السرير بالماء الساخن مرة على الأقل أسبوعياً للتخلص من غبار العث. ويمكن الأخذ بعين الاعتبار أن يكون للمراهق مفرش خاص وأغطية المخدات مع أشرطة إغلاقها.

وفيما يتعلق بأنظمة التدفئة والتبريد، يجب تغيير مصافي الهواء بانتظام، ويجب الأخذ بعين الاعتبار استعمال المصافي (الفلاتر) المصممة خصيصاً لالتقاط أكبر قدر ممكن من المثيرات والمحافظة على فتحات ومراوح شفط الهواء نظيفة من الغبار والأوساخ وكذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار استخدام جهاز إزالة الرطوبة للمحافظة على درجة رطوبة في المنزل أقل من ٥٠٪ للحد من العفن و عث غبار السجاد. يجب إبعاد أي حيوان أليف ومحبوب ذي فراء أو ذي ريش عن مكان جلوس المراهق، لكن إذا كان الطفل متحسناً لزغب (وبر) تلك الحيوانات فدع الحيوان على الأقل خارج غرفة النوم في جميع الأوقات.

تنبيه



بما أن السجاد والمفروشات المغطاة يمكن أن تلتقط زغب (وبر) الحيوانات الأليفة، فيجب التقليل من استعمال هذه المواد في الغرف التي يستعملها المراهق غالباً أو إبعاد الحيوان عنها، كذلك إعطاء الحيوان حماماً أسبوعياً يخفف من الزغب.

يتعرض المراهقون للإسراف في استخدام العطور ذات الرائحة الطيبة بينما يجب عليهم أن يضعوا حداً لعاداتهم تلك، فمختلف أنواع الروائح من العطور والكولونيا ومستحضرات ما بعد الحلاقة والمراهم ومزيلات الرائحة يمكن أن تثير أعراض الربو.

كذلك يمكن للمستحضرات المعطرة أن تخلق مشاكل أيضاً (تتراوح من الشموع إلى البخور إلى معطرات الجو).

الطعام والربو

عندما تفكر بالمراهقين يجب أن تفكر بمجموعات الطعام الخاصة بهم مثل: البيتزا والهامبرغر والفلفل الحار والصودا والبورييتوز، لأن كثيراً من هذه الأطعمة يمكن أن تفاقم أعراض الربو عند ابنك المراهق.

والقليل من الطعام يمكن أن يعود إلى المريء أحياناً مع الحموضة المعدية ويسبب ما يظنه كثير من الناس حرقاً في المعدة والتعبير الطبي هو مرض الجزر المعدي المريئي ويرمز إليه بـ (GERD)، حيث إن الأعصاب التي تسيطر على قلس المريء متصلة كذلك بالعضلات القصية وحموضة المعدة تقوم بخدش هذه الأعصاب وبذلك يمكن أن تثير أعراض الربو كالسعال.



نقطة مهمة

انصح ابنك المراهق أن يمتنع عن أكل الوجبات الكبيرة قبل النوم، وكذلك تجنب الأطعمة الحارة والغنية بالدهن والمضاف إليها الحامض أو الكافيين، فهذا سيققل من حرقه المعدة وأعراض الربو المحتملة، ويمكن للمراهق كذلك أن يرفع رأسه عن طريق الوسادة قليلاً للتعويض من أعراض الحموضة.

شجع ابنك المراهق كذلك على الأخذ بعين الاعتبار محتويات حميته: كثير من الفواكه والخضار وأوميغا ٣ الأحماض الأمينية الموجودة في التونا والسالمون والمكسرات، تم ربط هذه الأغذية في الدراسات الحديثة بالمساعدة على تحسين وظيفة الجهاز التنفسي.

التمارين الرياضية

التمارين الرياضية طريقة جيدة للمراهقين ليحافظوا على لياقتهم، وبما أن معظم المراهقين المصابين بالربو لديهم الربو المثار بالجهد، حيث يمكن أن يتراجعوا في النشاطات المتعلقة بالتربية البدنية أو الرياضة.

وعلى الرغم من ذلك فإن العمل مع مقدم الرعاية الصحية يمكن أن يوجد للمراهق طرقاً لتدبير ومعالجة الربو المثار بالتدريب ويصبح نشيطاً تماماً مثل أصدقائه.

يستطيع ابنك المراهق أن يسيطر على الأعراض باستعمال الأدوية (مثل الموسع القصبي) على الأقل قبل خمس عشرة دقيقة من المنافسة وسيحتاج إلى وقت للإحماء قبل التدريب، وبعد ذلك يحتاج للتهذئة، عليك أن تخبر المدرسين ومعلمي التربية البدنية أن ابنك المراهق لديه ربو يثار بالتدريب، وتأكد أن لديهم نسخة من خطة عمل الربو الخاصة به.

الألعاب الرياضية التي تنطوي على فترات أقصر من الممارسة (مثل البيسبول والجمباز) يمكن أن تكون أفضل تحملاً من الرياضات التي تحتاج إلى فترات أطول من الممارسة (مثل كرة السلة وكرة القدم) ومازال المراهق يستطيع المشاركة في معظم أنواع الرياضة مع مراقبة طبية مناسبة وتكيف بدني.

سيحتاج المراهق إلى التركيز على الظروف المناخية لأن الهواء الأبرد والهواء الأكثر جفافاً يمكن أن يثير نوبات الربو المثارة بالتدريب، وسيحتاج المراهق كذلك إلى

فحص مضاعف لمستويات غبار الطلع في الخارج أو تحذيرات الأوزون التي يمكن أن تشير أعراض الربو.

الانتقال إلى المرحلة الجامعية

سيحتاج المراهق الأكبر سناً إلى تحمل مسؤوليات جديدة عندما يتحرك بعيداً عن المنزل إلى المدرسة الثانوية وإلى عالم جديد مثل الحرم الجامعي ، وكعائلة عليكم إخبار المراهق بعدة نقاط ليحفظها أينما تنقل:

- هل أخبر ابنك المراهق مقدم الرعاية الصحية أنه سينقل من المنزل وأنه يودُ التنسيق لنقل الرعاية إلى مقدم جديد؟
- انصح ابنك المراهق بملء الوصفة الطبية قبل أن يغادر ، ويطلب من طبيبه أن يخبر الصيدلية المحلية بالوصفة الطبية بحيث يمكنه الاستمرار في صرف الدواء بينما يعيش بعيداً.
- قم بأخذ نسخ من خطة عمل الربو الشخصية التي يمكن أن يبرزها لخدمة الحرم الصحي ، وإلى المدير المقيم وإلى زميل الغرفة. (الخطة يجب أن تشمل قائمة الأدوية المستعملة وأرقام مقدم الرعاية الصحية).
- اطلب غرفة ليس فيها تدخين أو مرافقون غير مدخنين ، وتجنب دخان التبغ السلبي إذ يعتبر الدخان مثيراً شائعاً للربو.
- حاول الحصول إن أمكن على غرفة نوم أرضيتها خشب أو فينيل بدلاً من السجاد.

- انصح ابنك المراهق أن يحمل معه المنشاق (البخاخ) في كل الأوقات، لأن عليه أن ينتقل إلى بيئة جديدة غير متوقعة (كتدخين سيجارة في حفلة) يمكن أن تثير أعراض الربو عنده.
- لكي يصبح ابنك معروفاً تماماً لدى المركز الصحي بالحرم الجامعي، عليه أن يزورهم في حال تهيج أعراض الربو لديه.
- تأكد أن البطانيات والأسرة والوسائد مغطاة ببلاستيك مزود بتهوية أو أغطية مصنوعة من أقمشة مضادة لمثيرات الربو.



نقطة مهمة

يعود طلاب الكلية إلى منازلهم في عيد الشكر (عيد في الديانة المسيحية) من أجل "تأثير الشكر"، وتظهر هجمة الربو وأعراض الحساسية بعد أن يتعدوا عن منازلهم بالإضافة إلى مثيرات أعراض الربو المحتملة مثل الحيوانات الأليفة. إن زيارة عاجلة لمقدم الرعاية الصحية يمكن أن تكون صعبة خلال العطلة، فيجب على الطلاب أن يفكروا للأمام لتطوير خطة عمل الربو بالتعاون مع الطبيب.

يجب أن تكون النظافة على قمة الأولويات عندما يكون الطالب بعيداً عن منزله على الرغم من أن ذلك أمراً بديهياً لبعض الطلاب، وسيحتاج ابنك المراهق إلى تنظيف المكان الذي يعيش فيه للحماية من غبار العث والعفن والصراصير، وفور وصوله إلى مكانه الجديد، سيحتاج إلى أخذ الحقيبة والحذر - مثل تخزين الطعام في حاويات آمنة، وتنظيف الأرضية بعد الوجبات - للتأكد من أن مثيرات الربو غير المرغوب بها لم تعد تزوره.

دعم المراهق

في عصر البريد الإلكتروني (الإيميل) والمدونات والرسائل النصية القصيرة؛ يدرك المراهق المصاب بالربو أنه ليس لوحده، فعلى سبيل المثال تتوفر مصادر متنوعة لمساعدة المراهق المصاب بالربو ليتواصل مع الآخرين للمواساة والإجابة على الأسئلة تماماً كنوع من الخروج إلى مجتمعه المحلي أو إلى الفضاء الإلكتروني.

برامج التعليم

تتوافر برامج اجتماعية محلية خاصة بالمراهقين مثل برنامج "قوة التنفس" من المؤسسة الأمريكية للربو والحساسية (www.aafa.org). صمم هذا البرنامج الوطني لتعليم أساسيات الربو ودعم المراهقين في تعلم مهارات معالجة الربو في الحالات الاجتماعية في المدرسة وفي العمل.

ابحث كذلك في الفصول المحلية للمؤسسة الأمريكية للربو والحساسية والجمعيات الوطنية الأخرى مثل جمعية الرئة الأمريكية حول مجموعات دعم تعليم المجتمع التي تستطيع أن تقدم لابنك المراهق معلومات من أطباء الرعاية الصحية والدعم العاطفي والفرصة للقاء أصدقاء جدد.

الدعم على الإنترنت

الدعم قريب وفي متناول اليد على حاسوب المراهق أو الهاتف الخليوي (الجوال)، بدأت مجموعات متعددة على الإنترنت تجعل المراهقين يتحدثون مع بعضهم البعض عبر المراسلة الفورية أو البريد الإلكتروني حول الأعراض والمثيرات ومعالجة المرض.

لايجاد المجموعة التي تُشعر المراهق بالراحة عليه، أن يأخذ بعض اقتراحات زملاء المصابين بالربو، أو يستخدم محرك بحث ليجد المجموعة التي تركز على الربو.

بغض النظر عن الطريقة التي يستعملها ابنك المراهق فعليه أن يجدد معلوماته بأن الربو ليس حالة يراد تشييطها، وحين يصبح مسؤولاً عن الربو الذي يعاني منه سيدرك حالاً أنه يمكنه بكل ثقة أن يتقدم إلى الأمام بشكل جيد مع الجوانب الأخرى من حياته.