

واضح وسهل رقم 12

Molina Healthcare

خط الاستشارات التمريضية المتاح على مدار 24 ساعة
(Hour Nurse Advice Line 24)

(888) 275-8750

مستخدمو الهواتف النصية (TTY):

يُمكنهم الاتصال على الرقم

(866) 735-2929

Molina Healthcare

Línea de TeleSalud

Disponible las 24 Horas

(866) 648-3537

مستخدمو الهواتف النصية (TTY):

يُمكنهم الاتصال على الرقم (866) 833-4703



كتب تحت عنوان "واضح وسهل"

- كتاب 1 – الحمل
كتاب 2 – مرض السكري
كتاب 3 – الإجهاد والاكتئاب
كتاب 4 – الفشل الكلوي في مراحله النهائية End Stage Renal Disease (ESRD)
كتاب 5 – مرض الربو
كتاب 6 – مرض الانسداد الرئوي المزمن Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
كتاب 7 – فشل القلب الاحتقاني
الكتاب 8 – ارتفاع ضغط الدم
كتاب 9 – مرض القلب التاجي
كتاب 10 – كيفية العناية بالمرضى من أفراد أسرتك
كتاب 11 – المساعدة في الإقلاع عن التدخين
كتاب 12 – الأطفال ومرض الربو
كتاب 13 – الأطفال ومرض السكري
كتاب 14 – كيفية الحفاظ على صحة أفراد أسرتك
الكتاب 15 – مرض الربو والانسداد الرئوي المزمن (COPD)
كتاب 16 – ارتفاع ضغط الدم ومرض القلب التاجي
كتاب 17 – ما بعد الولادة: رعايتك ورعاية طفلك حديث الولادة

هل لديك أسئلة تتعلق بالصحة؟ يمكنك الاتصال بخط الاستشارات التمريضية الخاص بشركة Molina Healthcare. أماكن يمكنك الاحتفاظ برقمنا فيها:

- جميع هواتفك المنزلية.
- هاتفك الخليوي. أضف رقمنا إلى قائمة جهات الاتصال الخاصة بك.
- حافظة نقودك أو محفظتك.
- باب الثلاجة.
- منضدة غرفة النوم.
- خزانة الدواء.
- الأماكن التي يسهل الوصول إليها.

خط الاستشارات التمريضية الخاص
بشركة Molina Healthcare
(888) 275-8750
مستخدمو الهواتف النصية (TTY): يُمكنهم
الاتصال على الرقم 735-2929 (866)

خط الاستشارات التمريضية الخاص
بشركة Molina Healthcare
(888) 275-8750
مستخدمو الهواتف النصية (TTY): يُمكنهم
الاتصال على الرقم 735-2929 (866)

خط الاستشارات التمريضية الخاص
بشركة Molina Healthcare
(888) 275-8750
مستخدمو الهواتف النصية (TTY): يُمكنهم
الاتصال على الرقم 735-2929 (866)

خط الاستشارات التمريضية الخاص
بشركة Molina Healthcare
(888) 275-8750
مستخدمو الهواتف النصية (TTY): يُمكنهم
الاتصال على الرقم 735-2929 (866)

خط الاستشارات التمريضية الخاص
بشركة Molina Healthcare
(888) 275-8750
مستخدمو الهواتف النصية (TTY): يُمكنهم
الاتصال على الرقم 735-2929 (866)

خط الاستشارات التمريضية الخاص
بشركة Molina Healthcare
(888) 275-8750
مستخدمو الهواتف النصية (TTY): يُمكنهم
الاتصال على الرقم 735-2929 (866)

أعضاء ولاية (NM) New Mexico:
يجري تمويل خدمات Molina Healthcare جزئيًا بموجب
عقد مع ولاية New Mexico.

واضح وسهل

كتاب 12 - الأطفال ومرض الربو

أرقام هاتفية مهمة

مقدم الرعاية: _____

مقدم الرعاية: _____

الأسرة: _____

الجار: _____

تقدم Molina Healthcare برامج لمساعدة الأعضاء في الحفاظ على صحتهم. لا تكلفك برامج التوعية الصحية والرفاهية شيئاً. فهذه البرامج ضمن المزايا الخاصة بك. تتضمن البرامج:

- الربو
- مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
- السكري
- صحة القلب
- الدعم خلال الحمل
- التوقف عن التدخين

تستخدم Molina Healthcare طرقاً مختلفة لتحديد الأعضاء المستفيدين من هذه البرامج. تشمل هذه الطرق المعلومات الواردة من المطالبات أو الصيدليات أو برامج صحية أخرى. أنت مؤهل للحصول على برنامج واحد أو أكثر من هذه البرامج. لك حرية الاختيار.

مقدمو الرعاية والمرضون وغيرهم من الموظفين هنا موجودون لمساعدتك في التعرف على حالتك الصحية. حيث يمكنك التحدث إليهم عبر الهاتف للحصول على إجابات عن أسئلتك. ويمكنك أيضاً الحصول على مزيد من المعلومات مثل الرسائل الإخبارية أو الكتيبات. كما يمكن لموظفينا مساعدتك في البقاء على اتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. ويمكنهم أيضاً مساعدتك في فهم علاجك. وكذلك مساعدتك إذا واجهت أي مشكلات.

أنت مشترك في أحد هذه البرامج. اتصل بنا إذا كنت ترغب في المزيد من الخدمات. كما يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك الاتصال بنا أيضاً. الرقم الذي عليك الاتصال به هو 891-2320 (866). يمكنك اختيار الانسحاب من أي برنامج في أي وقت. فنحن نتطلع إلى مساعدتك في الحفاظ على صحتك.

إذا كنت في حاجة إلى هذا الكتيب بلغة أخرى أو طباعة بأحرف كبيرة أو بطريقة برايل أو بالصوت، فيرجى الاتصال برقم خدمات الأعضاء (Member Services) المدون على الجهة الخلفية من بطاقة الهوية.

جدول المحتويات

واضح وسهل

كتاب 12 - الأطفال ومرض الربو

6 مقدمة
7 ما مرض الربو؟
9 أهداف لعلاج مرض الربو
13 محفزات الربو
18 العلامات التحذيرية لنوبة الربو
20 الدعم
23 خطة عمل الربو
24 الأدوية
26 ذروة التدفق الخاصة بي
27 المصادر

مقدمة

يحتاج الجميع إلى المساعدة للحفاظ على صحتهم. لكن قد تحتاج في بعض الأحيان إلى القليل من العمل لتتمتع بصحة جيدة. عندما نكون أصحاء، نكون قادرين على القيام بأنشطة ممتعة مع أسرتنا وأصدقائنا. عادة ما يعني الحفاظ على الصحة زيارة مقدم الرعاية الصحية لإجراء الفحوصات، وتناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة. إن الأطفال المصابين بالربو يحتاجون إلى الاهتمام بأجسامهم اهتمامًا شديدًا للحفاظ على صحتهم. ومن المهم التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الخطوات التي يمكنك اتخاذها للحفاظ على صحتك.

إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن حالتك الصحية، فاحرص على زيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على العلاج. إذا كان لديك مرضة في مدرستك، يمكنك زيارتها أيضًا. إذا كنت تشعر أنك لست على ما يرام، سيمكنها مساعدتك في تحديد ما يجب عليك فعله.

ما مرض الربو؟

الربو هو مرض يصيب رئتيك والمجري الهوائية (أنابيب التنفس)، فتتضخم الممرات الهوائية وتصبح ضيقة. قد يسبب الربو أزيز الصدر وضيق الصدر وضيق التنفس والسعال. يمكن أن يحدث السعال ليلاً أو باكراً في الصباح. يصيب الربو الأشخاص من جميع الأعمار ولكنه يبدأ غالباً عندما تكون طفلاً.

المجري الهوائية عبارة عن أنابيب تحمل الهواء من رئتيك وإليهما. وهذه المجاري تحتوي على عضلات حولها. الأشخاص المصابون بالربو لديهم مجارٍ هوائية حساسة. فهي تقوم بردة فعل عندما يستنشقون أشياء معينة. وهذا ما يسمى نوبة الربو. تضيق العضلات ويتدفق هواء أقل إلى الرئتين. ويمكن أن يزداد التورم سوءاً ليجعل التنفس أكثر صعوبة. تفرز الرئتان مخاطاً أكثر، فتجعل الأمر أكثر صعوبة.

في بعض الأحيان، تكون أعراض الربو خفيفة وتختفي من تلقاء نفسها إذا جلست وأخذت قسطاً من الراحة. كما يمكن للعلاج بدواء الربو مثل جهاز الاستنشاق أن يوقف النوبة. قد تتفاقم الأعراض في أوقات أخرى.

يمكنك استخدام مقياس ذروة التدفق لفحص رئتيك. وهو عبارة عن جهاز صغير تتنفس داخله ليظهر ما إذا كانت رئتاك تعملان بشكل جيد أم لا.



عندما تسوء الأعراض، فإنك تعاني من نوبة ربو. من المهم إخبار شخص بالغ بمجرد أن تلاحظ أنك لا تتنفس جيدًا. بهذه الطريقة يمكنك أن تحصل على العلاج فورًا. لا تنتظر إلى أن تشعر بسوء حالتك. قد تحتاج نوبات الربو الحادة إلى رعاية الطوارئ.

أهداف لعلاج مرض الربو

الهدف من علاج الربو هو مساعدتك على القيام بالأنشطة التي تريد القيام بها بأمان. إذا كان مرض الربو لديك تحت السيطرة بشكل جيد، يمكنك القيام بمعظم الأنشطة التي يمكن للأطفال الآخرين القيام بها. يكون مرض الربو لديك تحت السيطرة بشكل جيد إذا:

- لم تكن تعاني من السعال وضيق التنفس.
- لم تكن في حاجة إلى أدوية الإغاثة السريعة بنفس القدر.

- تمكنت من تحقيق هدف مقياس ذروة التدفق.
- تمكنت من القيام بأنشطتك العادية.
- تمكنت من النوم خلال الليل.
- لم تكن في حاجة إلى الذهاب إلى غرفة الطوارئ أو المستشفى.

هناك الكثير يمكنك القيام به للمساعدة في السيطرة على مرض الربو. تحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك عن:

- أهداف علاج مرض الربو وكيفية تحقيقها.
 - كيفية استخدام جهاز الاستنشاق.
 - كيفية تجنب محفزات الربو.
 - العلامات التحذيرية لنوبة الربو.
- اطلب خطة عمل مكتوبة لعلاج الربو في حالة الإصابة بمرض الربو، وتأكد من فهمها. اعرض هذه الخطة على جميع البالغين في حياتك مثل أسرتك ومعلمك.

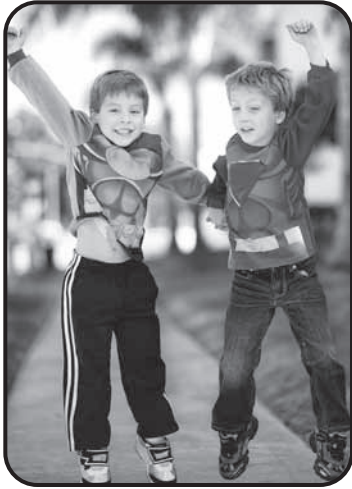
فهؤلاء يمكنهم مساعدتك إذا تعرضت لنوبة.

التمارين الرياضية

استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للتأكد من أنه لا بأس بممارسة الرياضة. فلا يجب أن يكتفي المصابون بالربو بالجلوس فقط. إذا كان مرض الربو لديك تحت السيطرة، فيمكنك ممارسة التمارين الرياضية واللعب مع أصدقائك وأسرتك. يمكن للتمارين الرياضية مساعدتك على أن تتمتع بصحة جيدة. فالتمارين تساعد رئتيك وعضلات التنفس. وستساعد جهازك المناعي وجسمك على البقاء قويًا.

إذا كنت تعاني من مرض الربو الذي يزداد سوءًا عند ممارسة التمارين الرياضية، فيجب عليك اتباع خطة عمل الربو. عند ممارسة التمارين الرياضية، احتفظ بجهاز استنشاق الإنقاذ خاصتك. أخبر أصدقائك والبالغين الذين يهتمون بك بما تحتاج إليه إذا أصبت بنوبة في أثناء ممارسة التمارين الرياضية. قد يرغب مقدم الرعاية الصحية أيضًا في أن تستخدم جهاز استنشاق الإنقاذ خاصتك قبل ممارسة التمارين الرياضية.

عند ممارسة التمارين الرياضية، ابدأ التمرين ببطء.
 واحرص على إحماء جسمك وتهدئة أداك. خذ قسطاً
 من الراحة عندما تحتاج إلى ذلك. لا بأس بطلب
 استراحة لتناول الماء



دائمًا. لا تمارس التمارين
 الرياضية في الخارج
 إذا كان الجو حارًا أو به
 ضباب دخاني. إذا كان
 اللقاح الغباري يحفز الربو
 لديك، فعليك ممارسة
 التمارين الرياضية أو
 اللعب داخل المنزل.
 إذا شعرت أنك تواجه
 صعوبة في التنفس،
 فتوقف واستخدم جهاز
 استنشاق الإنقاذ خاصتك.

ثم اجلس وانتظر حتى تتحسن الأعراض. إذا لم تتحسن
 في غضون دقائق قليلة، فاستخدم جهاز استنشاق الإنقاذ
 خاصتك مرة أخرى.

محفزات الربو

يمكن لمقدم الرعاية الخاص بك مساعدتك في معرفة ما يسبب لك الحساسية. ويُطلق على هذه المواد مسببات الحساسية والمهيجات. وهي مواد ينبغي عليك تجنبها. هناك خطوات يمكنك اتخاذها للمساعدة في السيطرة على الربو لديك.

المواد المسببة للحساسية

الحيوانات - يعاني بعض الأشخاص من حساسية تجاه الحيوانات التي لها فراء أو ريش. أفضل ما يجب القيام به في هذه الحالة هو إبقاء الحيوانات الأليفة المكسوة بالفراء أو الريش في خارج المنزل.

الأشياء التي يمكن أن تساعد:

- أبق حيوانك الأليف خارج غرفة نومك وغيرها من الأماكن المخصصة للنوم.

عث الغبار - العديد من الأشخاص المصابين بالربو لديهم حساسية من عث الغبار. عث الغبار عبارة عن حشرات صغيرة توجد في كل منزل. يمكن العثور عليها في:

- المراتب والوسائد
- السجاد
- الأثاث المغطى بالقماش
- الدمى المحشوة

الأشياء التي يمكن أن تساعد:

- ضع غطاءً خاصًا مقاومًا للغبار على الفراش والوسادة.
- اغسل الوسادة وجميع أغطية السرير كل أسبوع بماء ساخن. يجب أن تكون درجة حرارة الماء أعلى من 130 درجة فهرنهايت لقتل العث. يمكنك أيضًا استخدام الماء البارد أو الدافئ مع المنظف والمبيض.

- أبقِ الدمى المحشوة بعيدًا عن السرير. اغسل الألعاب كل أسبوع بماء ساخن. يمكنك أيضًا استخدام الماء البارد أو الدافئ مع المنظف والمبيض.

الصراصير - العديد من الأشخاص لديهم حساسية تجاه الفضلات الجافة للصراصير وبقاياها.

الأشياء التي يمكن أن تساعد:

- احتفظ بالطعام والقمامة في حاويات مغلقة. لا تترك الطعام بالخارج أبدًا.
- يمكن للشخص البالغ استخدام الفخاخ أو الطعم لقتل أي صراصير في المنزل. تأكد من عدم تواجدك في المنزل عند استخدامها.
- إذا جرى استخدام الرش لقتل الصراصير، فابق خارج الغرفة حتى تختفي الرائحة.

العفن داخل المنزل

- نظّف الأسطح المتعفنة باستخدام منظف يحتوي على مبيض.

اللقاح الغباري والعفن خارج المنزل - في أثناء موسم الحساسية:

- حاول إبقاء النوافذ مغلقة.
- امكث في المنزل مع إغلاق النوافذ من ساعات الصباح المتأخرة حتى بعد الظهر، إذا كان بإمكانك ذلك. حيث يكون اللقاح الغباري وبعض جراثيم العفن في أعلى معدلاتها في ذلك الوقت.
- قد يغير مقدم الرعاية الصحية الخاص بك دواءك قبل بدء موسم الحساسية.

ما الذي يزيد من سوء أعراض مرض الربو؟

دخان التبغ

- ابتعد عن الدخان! يزيد الدخان الموجود في الهواء من صعوبة التنفس، كما أنه مضر للمصابين بالربو.

الدخان والروائح القوية والرداذ

- ابتعد عن مواقد الحطب أو سخانات الكيروسين أو المدافئ.
- حاول أن تبتعد عن الروائح القوية والرداذ. ومن أمثلة ذلك العطور ومسحوق التلك المعطر ورداذ الشعر والدهانات.

المكانس الكهربائية

- ابقَ خارج الغرف في أثناء تنظيفها بالمكنسة الكهربائية ولفترة قصيرة بعد ذلك.

الهواء البارد

- قم بتغطية أنفك وفمك بوشاح في الأيام الباردة أو العاصفة.

أدوية أخرى

- أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بكل الأدوية التي تتناولها.

العلامات التحذيرية لنوبة الربو

يمكن لبعض هذه الأشياء تحذيرك من احتمال تعرضك لنوبة. إذا كنت تتوقع ما هو قادم، فسيمكنك إعداد نفسك:

- الاستيقاظ ليلاً.
- صعوبة في التنفس.
- أزيز الصدر.
- السعال، ولاسيما في الليل.
- ضيق الصدر.

- الشعور بالتعب الشديد.
- الحكمة أو التهاب الحلق.
- حكة الأنف.
- حكة العين أو العيون الدامعة أو اللامعة أكثر من اللازم.

تأكد من تناول الأدوية الخاصة بك تمامًا كما يملئها عليك مقدم الرعاية. هذا مهم حتى تستمر في الشعور بأنك في أفضل حالاتك. إذا كانت لديك أي أسئلة، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

الدعم

قد يكون من الصعب تناول أدويةك واتباع خطة العلاج الخاصة بك على الدوام. في بعض الأحيان قد يعيقك الربو عن فعل شيء ممتع تريد القيام به.

وأحياناً حتى عندما تقوم بكل شيء بشكل صحيح، يمكن أن يسبب لك الربو مشكلة.

قد يكون من المستحسن العثور على أصدقاء مصابين بالربو أيضاً لقضاء الوقت معهم. من المهم التحدث إلى البالغين الذين تثق بهم إذا كنت تواجه مشكلة مع الربو أو مع مشاعرك تجاه الربو.

وقد يكون من المفيد التحدث إلى معلم في المدرسة أو ممرضة المدرسة أو مقدم الرعاية أو شخص بالغ موثوق آخر. يُعد الحفاظ على صحتك مسؤولية كبيرة. اطلب المساعدة عندما تحتاج إلى ذلك!

أخبر أفراد أسرتك وأصدقائك بما تشعر به. ودعهم يعرفون كيف يمكنهم مساعدتك.

كيف يمكن للأسرة أو الأصدقاء تقديم المساعدة؟

يمكن لأصدقائك وعائلتك مساعدتك من خلال:

- تذكيرك بتناول أدويةك.
- مساعدتك في شراء الأطعمة الصحية وإعدادها.
- التنزه معك.
- الذهاب لزيارات مقدم الرعاية معك.

لعبة البحث عن الكلمات

E	H	G	Y	L	P	W	S	F	A	J	E	C	Q	H
D	N	G	G	P	G	D	G	Z	B	H	B	S	G	T
R	R	I	W	L	D	Z	I	G	T	I	W	Q	V	Q
E	Z	Z	C	W	T	X	S	A	G	T	L	M	Z	V
T	L	U	V	I	T	H	E	S	O	G	H	O	W	D
I	X	Y	W	X	D	R	J	A	B	L	I	Q	B	C
U	D	W	H	V	B	E	H	G	U	O	C	L	Y	J
T	J	C	E	M	B	U	M	E	R	L	T	B	M	L
A	F	U	E	L	J	K	L	C	E	A	Y	U	F	F
X	I	F	Z	F	R	F	O	U	L	P	A	U	H	U
Q	Q	R	Y	U	B	K	Q	G	A	V	B	C	L	S
V	E	X	W	E	E	Z	W	I	H	Y	K	U	X	T
K	E	E	G	A	D	P	N	P	N	W	N	B	G	K
B	G	X	C	E	Y	H	R	O	I	G	W	H	R	P
H	E	A	L	T	H	Y	T	E	S	W	V	V	P	T

ابحث عن هذه الكلمات: (قد يكون بعضها قطريًا أو عكسيًا)

BREATHE

(يتنفس)

INHALER

(جهاز الاستنشاق)

AIRWAY

(المجرى الهوائي)

(رنتان) **LUNGS**

(صحي) **HEALTHY**

(سعال) **COUGH**

(أزيز) **WHEEZY**

(دواء) **MEDICINE**

خطة عمل الربو

العنوان:

رقم الهاتف:

اسم جهة الاتصال في حالة الطوارئ:

رقم قسم الطوارئ/المستشفى:

أدوية الإغاثة السريعة

موعد التناول	الجرعة	الاسم
		beta2-agonist قصيرة المفعول

ذروة التدفق الخاصة بي

أفضل ذروة تدفق خاصة بي:

المنطقة الخضراء

(80-100 بالمائة من أفضل ذروة تدفق)

المنطقة الصفراء

(50-79 بالمائة من أفضل ذروة تدفق)

المنطقة الحمراء

(أقل من 50 بالمائة من أفضل ذروة تدفق)

**National Heart, Lung, and Blood
Institute National Asthma Education
and Prevention Program**

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

<http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/>

American Lung Association

1740 Broadway, 14th Floor

New York, NY 10019-4374

<http://www.lung.org/lung-disease/asthma/>

**Asthma and Allergy Foundation of
America**

1125 15th Street, NW, Suite 502

Washington, DC 20005

<http://aafa.org/index.cfm>

Allergy and Asthma

Network/Mothers of Asthmatics

3554 Chain Bridge Road, Suite 200

Fairfax, VA 22030

<http://www.aanma.org/>

U.S. Environmental Protection Agency

Indoor Air Division

“Indoor Air Quality: Tools for Schools”

401 M Street, SW (6607J)

Washington, DC 20460

<http://www.epa.gov/asthma/index.html>**Healthy Kids: The Key to Basics**

79 Elmore Street

Newton, MA 02159-1137

[http://www.healthy-kids.info/
indoorairquality.html](http://www.healthy-kids.info/indoorairquality.html)

ملاحظات

طُبِعَ فِي U.S.A.