



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



الربو وطلاب المدرسة

**Asthma and School**

## الربو وطالب المدرسة

تعتبر المدرسة بيئة مهمة للأطفال وهي البيت الثاني لهم، ولذلك فإن انتقال الطفل الذي يعاني من الربو إلى المدرسة يعد من أهم التغيرات في حياته، وسيحتاج الطفل المصاب بالربو إلى عناية خاصة وجهود مشتركة بين الأسرة والمدرسة لمساندته حتى يعيش في مدرسة ذات بيئة تعليمية، صحية، وإيجابية.

السيطرة على الربو والتحكم بأعراضه سيحد باذن الله من الغياب المتكرر للطفل والذي يؤثر سلباً على نفسيته وتحصيله الدراسي.

## دور الأسرة والمدرسة

إن التواصل والتنسيق بين أسرة الطفل والمدرسة له دور فعال ومهم ينعكس عليهم جميعاً بالفائدة وذلك من خلال مقابلة الوالدين مع أحد معلمي الفصل أو المسؤولين في

إدارة المدرسة ووضع خطة علاجية واضحة للمدرسة  
لاتباعها مع بداية كل سنة دراسية ومن ثم بشكل دوري  
للمتابعة والتواصل ويكون من خلال:



التعرف على الربو وأعراضه 🫁

الأدوية التي يستخدمها الطفل 🫁

والجرعات المحددة

تهيئة البيئة المحيطة للطفل بأن 🫁

تكون أجواء صحية مناسبة له وذلك من خلال معرفة  
مثيرات الربو وتجنبها.

معرفة إلى أي مدى يستطيع الطفل الاعتماد على نفسه 🫁

بالتعامل مع الربو واستخدام الأدوية (متى وكيف).

تحديد الشخص المسؤول لإعطاء الدواء عند الحاجة 🫁

(متى وكيف) عند عدم توفر طبيب/ة أو ممرض/ة في

المدرسة

معرفة أهم علامات نوبات الربو الحادة وكيفية



التعامل معها.



معرفة الأرقام التي يجب الاتصال بها عند



الحالات الاسعافية.

من المهم أن تكون هذه الخطة مراجعة من قبل الطبيب أو أخصائية التنقيف الصحي حتى ترفق في ملف الطالب مع بداية كل سنة دراسية، حيث تحتوي على كل ما ذكر مسبقاً من أعراض الربو ومثيراته، وطريقة استخدام الدواء، وأرقام الطوارئ.



## ممارسة الألعاب والنشاط البدني:


إن كثير من مرضى الربو قد فازوا بميداليات ذهبية في الألعاب الأولمبية لذلك:




يجب تشجيع الطالب على ممارسة الرياضة لأنها تقوي بدنه وعضلات الصدر وترفع من كفاءة الرئتين وتساعد على لياقة الجسم.

تعتبر السباحة من أفضل أنواع الرياضة للذين يعانون من الربو حيث أنهم يتنفسون الهواء الدافئ والرطب أثناء السباحة وتعمل أيضاً على تقوية عضلات التنفس لديهم.



عدم منع الطالب من مزاولة النشاط الرياضي   
والفعاليات المدرسية ولكن في وجود حالات معينة  
(التعب أثناء أو بعد اللعب) يجب أخذ الاحتياطات اللازمة  
لذلك باستخدام البخاخ الموسع للشعب الهوائية قبل  
البدء بممارسة الرياضة بـ15 دقيقة.

بعض حالات الربو قد تزداد مع ممارسة الرياضة وخاصة   
عند التعرض للهواء البارد والجاف والغبار أو في حالة  
وجود زكام أو التهاب الجهاز التنفسي لذلك يجب  
عليهم تجنب الرياضة في مثل هذه الحالة.

## من ايجابيات التحكم في الربو لطالب المدرسة:

أن يشارك في جميع الأنشطة الرياضية المدرسية  
مشاركة كاملة بدون استثناء.

عدم قضاء الوقت في التردد على عيادة  
المدرسة بدلاً من التحصيل العلمي في

تجنب الشعور بالخوف والقلق من حدوث نوبات  
الربو أو أعراضه في المدرسة.

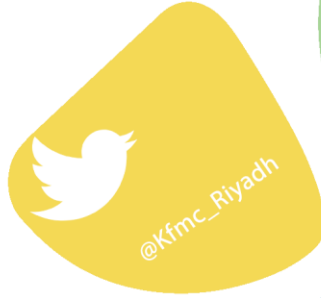
النوم العميق ليلاً بدون أعراض مما يؤدي الى  
التركيز والنشاط خلال اليوم الدراسي.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التخصصات الدقيقة الأطفال

شعبة الجهاز التنفسي



HEM1.18.000527

