

تنفس الطفل أثناء الرياضة

يمكن للطفل المصاب بالربو ممارسة النشاط بأمان عندما تكون حالته مضبوطة

قبل النشاط

ابدأ بإحماء تدريجي

جهّز البخاخ الموصوف والحجرة

أبلغ المدرب بخطة الربو

تجنب الدخان والهواء الملوث

إذا وُصف علاج قبل الجهد

اتبع الجرعة والتوقيت الموصوفين

راجع طريقة استخدام البخاخ

لا تضف جرعات من نفسك

استمر بالعلاج الوقائي حسب الخطة

أعراض تحتاج تقييمًا

سعال أو صفير متكرر مع الجهد

ضيق نفس يحد من المشاركة

صوت شهيقي أو شد في الحلق

أعراض مستمرة رغم العلاج

إذا بدأت الأعراض

أوقف النشاط وامنح الطفل راحة

اتبع خطة الربو المكتوبة

اطلب مساعدة إذا لم يتحسن

الزرقة أو العجز عن الكلام طارئ

لا تطلب من الطفل مواصلة اللعب مع صعوبة التنفس.
تكرار الأعراض رغم العلاج يستدعي مراجعة الخطة والتشخيص.

أ. د. عادل الحربي | استشاري طب الأطفال وأمراض الصدر وطب النوم
ADELCARE · dradelalharbi.com

المراجع: American Academy of Pediatrics · Asthma & Exercise