

## مقياس ذروة جريان التنفس

مقياس ذروة الجريان هو جهاز يقيس مدى سرعة إخراج الهواء من رئتي طفلك. عند حدوث نوبة ربو، تتورم المسالك التنفسية في الرئتين وتصير ضيقة. والمسالك الضيقة تجعل التنفس عسيرًا. واستخدام مقياس ذروة الجريان يوميًا يساعد على مراقبة حالة الربو لدى طفلك. فهو يخبرك عندما تضيق المسالك التنفسية لدى طفلك قبل أن يبدأ ظهور الأعراض عليه. ويتناول طفلك دواء الإنقاذ الخاص به عند حدوث ذلك، يصبح بإمكانك إيقاف النوبات الشديدة قبل حدوثها. استخدام مقياس ذروة الجريان يوميًا يمكن أن يساعدك على:

- مراقبة حالة التنفس لطفلك
- تحديد متى ينبغي لطفلك أن يتناول دواء الإنقاذ
- منع حدوث النوبات الشديدة
- تحديد متى ينبغي الاتصال بالطبيب أو طلب الرعاية الطارئة

### كيفية استخدام مقياس ذروة الجريان:

1. قف وأمسك بمقياس ذروة الجريان في يد الطفل مع توجيه قطعة الفم ناحيته.
2. حرك المؤشر إلى أسفل التدريج.
3. اجعله يأخذ نفسًا عميقًا يملأ به الرئتين تمامًا.
4. ضع قطعة الفم في فم الطفل بين أسنانه، واجعله يُطبق بشفتيه حولها بإحكام.
5. اجعله يخرج هواء الزفير مرة واحدة بسرعة وقوة قدر الإمكان. تأكد أن لسان طفلك وأسنانه لا يعوقان تجويف قطعة الفم. إذا سعل طفلك أثناء إخراج هواء الزفير، فحرك المؤشر إلى أسفل التدريج وكرر الإجراء مرة أخرى.
6. اقرأ التدريج بملاحظة الرقم الذي يشير إليه المؤشر. وهذا هو قياس ذروة الجريان.
7. كرر الخطوات من 1 إلى 6 مرتين أخريين.
8. يكون قياس ذروة الجريان هو الرقم الأكبر في القياسات الثلاثة، قم بتسجيل هذا الرقم في دفتر يوميات الربو الخاص بطفلك.

### اتصل بالطبيب المعالج لطفلك في حالة:

راجع خطة عمل الربو الخاصة بك والتي تساعدك أخصائيي المعالجة التنفسية في ملئها وقت دخولك للمستشفى. عندما يكون قياس ذروة الجريان لطفلك في المنطقة الحمراء، فقم بإعطائه بخاخ الإنقاذ الخاص به. وبعد القيام بذلك، اتصل بالطبيب المعالج له. إذا لم يستجب طفلك لبخاخ الإنقاذ، فاتصل بالطبيب المعالج له، و/أو اتجه به إلى قسم الطوارئ (Emergency Department).

### نصائح

قد تختلف قياسات ذروة الجريان الطبيعية باختلاف العمر والطول، ومن شخص لآخر. وقد يعطي شخص آخر من نفس العمر والطول قياسًا طبيعيًا مختلفًا عما يعطيه طفلك. لمعرفة القياس الطبيعي لطفلك، قم بإجراء قياس ذروة الجريان يوميًا (عندما يكون طفلك بدون أعراض) لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. ينبغي أن يتم ذلك كأول شيء في الصباح عندما يستيقظ طفلك من النوم وقبل تناول أي من أدوية التنفس. ويكون أعلى قياس لذروة الجريان تم الحصول عليه خلال هذه الفترة بمثابة "القياس الأفضل للطفل". وبالتالي يمكن للطبيب المعالج لطفلك أن يستخدم هذا القياس لوضع خطة رعاية الربو. وهذه الخطة تساعد في التعرف على متى:

- يجب أن يتناول طفلك دواء الإنقاذ الخاص به
- تتصل بالطبيب
- تطلب الرعاية الطارئة
- خذ معك دفتر يوميات الربو الخاص بطفلك وبه جميع بيانات ذروة الجريان في زيارتك للطبيب.

