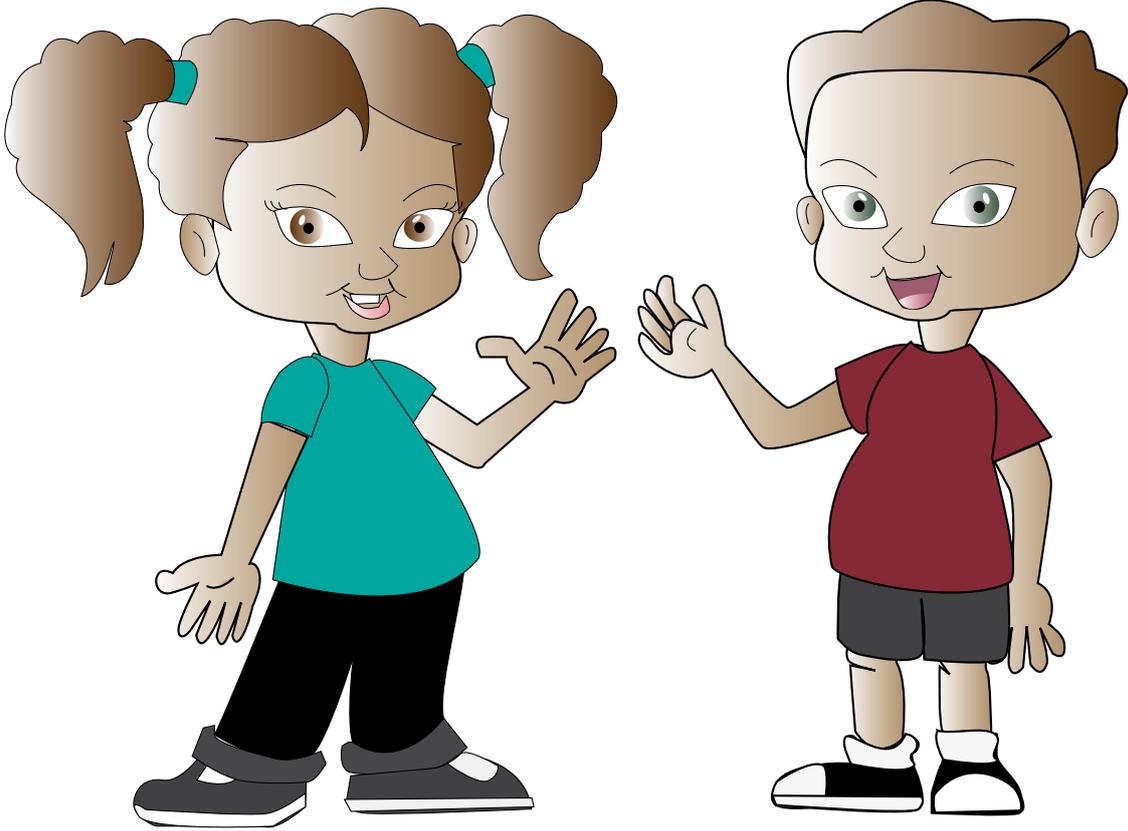


# فهد ومريم

أنشطة ورسومات  
عن الحساسية والربو



إعداد وترجمة:

د. مهدي العادلي

استشاري أمراض المناعة والحساسية، برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية  
مؤسسة حمد الطبية، الدوحة - قطر



Asthma and Allergy  
Foundation of America



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

صحة · تعليم · بحوث · HEALTH · EDUCATION · RESEARCH



# فهد ومريم

## أنشطة ورسومات عن الحساسية والربو

إعداد وترجمة:

د. مهدي العادلي

استشاري أمراض المناعة والحساسية،  
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية  
مؤسسة حمد الطبية - قطر

## مقدمة الطبعة العربية

«أَوْضَعُ الْعِلْمَ، مَا وَقَفَ عَلَى اللِّسَانِ، وَأَرْفَعُهُ مَا ظَهَرَ فِي الْجَوَارِحِ  
وَالْأَرْكَانِ»  
علي بن أبي طالب كرم الله وجهه



إعداد وترجمة:

د. مهدي العادلي

استشاري أمراض المناعة والحساسية  
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية  
مؤسسة حمد الطبية، الدوحة - قطر

فكر الأطفال كالأرض الخالية ما ألقى فيها من شيء إلا قبلته،  
وقلوبهم طاهرة وجوهرة نفيسة ساذجة عن كل نقش، ومائلة إلى كل  
ما يمال به إليه، ولذلك توجهنا في برنامج التوعية بأمراض المناعة  
والحساسية إلى هذه الأرض الخصبة، ندعوهم فيها إلى أعمال  
الفكر في كل خطوة نخطوها وفي كل رأي نبديه ونعلنه، بل وفي كل  
خبر نسمعه، نعلمهم فيه أن المعرفة لا تولد مع الشخص وإنما يولد  
معه الاستعداد لتحصيلها، فالطفل قابل للتعلم منذ صغره، فحواسه  
ومداركه منفتحة ومتيقظة، وأن الطفل بأمراض الحساسية يستطيع  
العيش حياة طبيعية إذا ما عولج والتزم بالعلاج، هذا مع علمنا  
بصعوبة إيجاد الإنسان الفاضل القريب من الكمال ولكن يمكننا  
السمو به إلى مصاف الخلق النبيل.

وإني هنا أدعو الآباء والأمهات أن نعمل معاً لنصل إلى إزالة كافة  
العوائق التي تحول دون معيشة هؤلاء الأطفال حياة طبيعية.

وسبيلنا في ذلك الفكر؛ فالفكر يهدي والفكر يرشد والفكر يبين  
القلب، والفكر عبادة، ولا رأي إلا بالفكر ولا علم كالتفكير، وقد  
نقلنا هذه القصة من مصدرها مع بعض التغييرات التي تتوافق مع  
مجتمعنا، كما أتمنى على كل من يقرأ هذه القصة أن يرشدنا إلى  
السلبيات فنتجنبها ويؤكد على الإيجابيات فنبنى عليها.

ونتمنى أن تتواصلوا معنا عبر البريد الإلكتروني لتحسين خدمتنا  
وأدائنا: AIAP@hamad.qa / madeli@hamad.qa

## مقدمة الطبعة الإنجليزية

أعزائي الآباء،

نأمل أن تستمتعوا أنتم وأطفالكم بتصفح كتاب الأنشطة المتعلقة بالحساسية والربو، الذي تم إعداده من قبل مؤسسة الحساسية والربو في الولايات المتحدة الأمريكية (AAFA) Asthma and Allergy Foundation of America لمساعدة الأطفال وعائلاتهم لفهم أساسيات الحساسية والربو.

هناك ما يقارب سبعة ملايين طفل في الولايات المتحدة الأمريكية يعاني من الربو، وملايين أكثر لديهم حساسية من بعض الأطعمة، ولكن بالرغم من أن هذه الظروف خطيرة ومزمنة فإن الأطفال يمكنهم التعايش معها بشكل طبيعي مع العلاج والتدخلات الطبية المناسبة.

كتاب النشاط مناسب للأطفال في جميع الأعمار، لأنه سيوفر طريقة ممتعة لمساعدتهم على تعلم كيفية التعرف على المؤرجات الشائعة والسيطرة على الربو وأعراض الحساسية الغذائية.

مهمة مؤسسة الحساسية والربو في الولايات المتحدة الأمريكية (AAFA) تتمثل في تحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من الربو وأمراض الحساسية من خلال التعليم.

لمعرفة المزيد حول الموارد التعليمية الخاصة بمؤسسة الحساسية والربو في الولايات المتحدة الأمريكية يرجى زيارة موقعنا عبر الإنترنت [www.aafa.org](http://www.aafa.org).

وإذا لم تجد ما تبحث عنه في موقعنا؛ فلا تتردد في الاتصال بنا على الرقم المجاني في الولايات المتحدة الأمريكية (800) 727-8462

نتمنى لكم ولعائلاتكم دوام الصحة والسعادة، ونتمنى أن تجدوا أجوبةً لجميع الأسئلة التي تتعلق بالحساسية والربو.

مع خالص التقدير،

Bill McLin

الرئيس والمدير التنفيذي

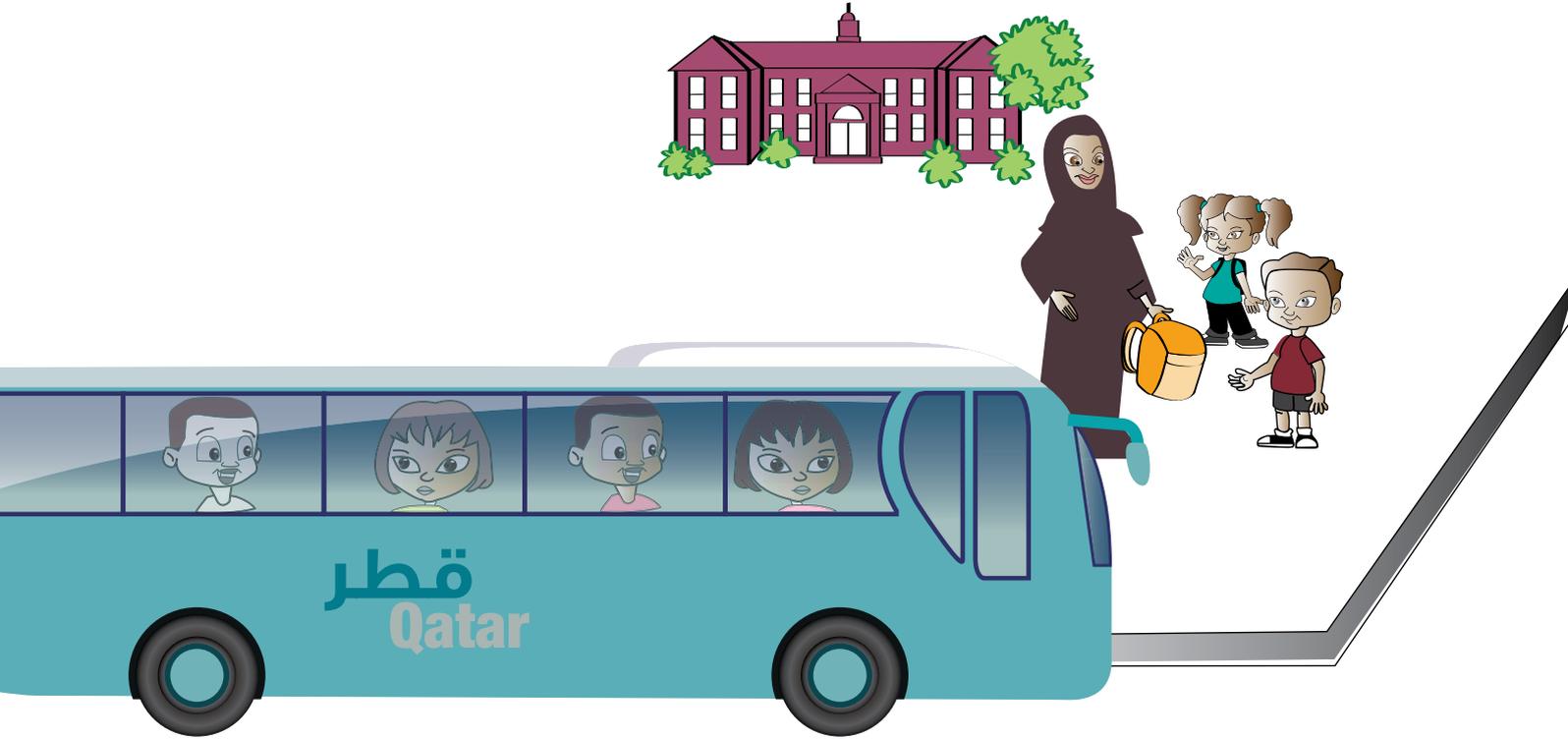
مع إشراقة شمس الصباح؛ كان التوأمان فهد ومريم ذو الأربع أعوام يستعدان للذهاب في رحلة مع الروضة إلى حديقة الحيوان.

وكانا في قمة سعادتهم للمشي والتجول في أنحاء الحديقة ورؤية جميع الحيوانات التي تعيش هناك.



كانت المعلمة نورة تقف عند الحافلة أمام الطلاب لانتظار فهد ومريم، وذلك للتأكد من وجود البخاخ والمفصاح في حقيبة فهد، ومن وجود محقنة الإيبي نفرين في حقيبة مريم قبل ركوبهم إلى الحافلة. وذلك لأن فهد مصاب بالربو، ويجب أن يكون البخاخ والمفصاح في حوزته طوال الوقت وخاصة أثناء الرحلات.

ولأن مريم مصابة بالحساسية من الحليب والبقول السوداني، فيجب عليها حمل محقنة الإيبي نفرين معها طوال الوقت.

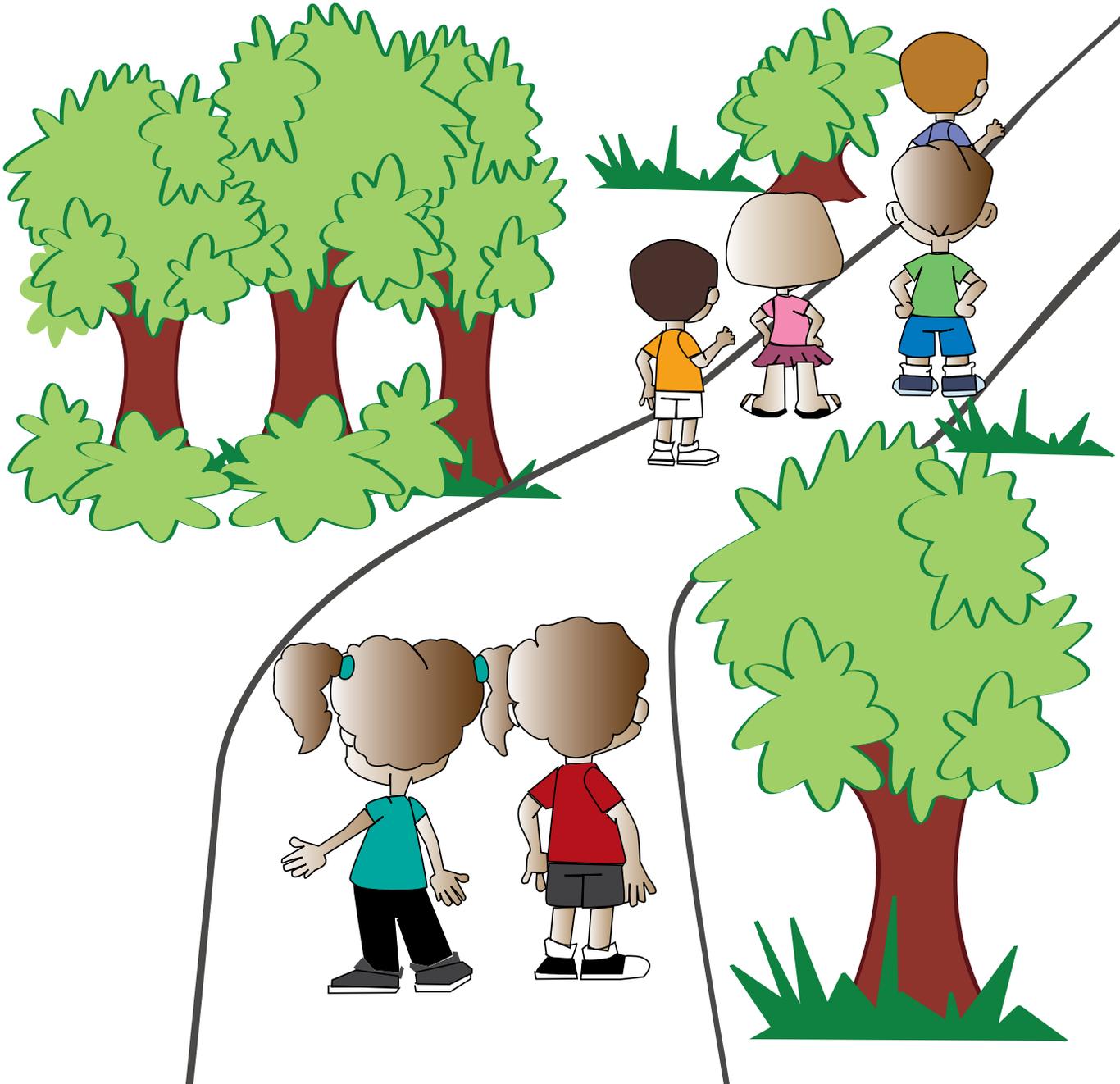


وأثناء تأكد المعلمة سألت: "هل تحمل المفصاح يا فهد؟" فأجابها فهد: "نعم".

وسألت أيضًا مريم قائلةً: "ماذا عنك يا مريم؟ هل محقنة الإيبي نفرين موجودةً معك؟" فأجابت مريم: "نعم".

وبينما كان التوأمان فهد ومريم يصعدان إلى الحافلة، قالت زميلتهما بأسلوبٍ فظ: ”هيا أسرعوا أنتما الاثنان، الجميع هنا يريدون الذهاب إلى حديقة الحيوان ولا نريد انتظاركم أيها الأطفال المرضى!“.

جلس فهد ومريم بجانب بعضهما البعض في محاولة لتجاهل زميلتهما؛ حيث شعرا بالحزن من تصرفها، لأن تصرف المعلمة نورة وزميلتهما جعلهما يشعران باختلافهما عن بقية الأطفال، جلسا بهدوء في المقاعد الأخيرة للحافلة، وقاما بالسير خلف الأطفال؛ خوفاً من أن يقوم أحد الأطفال بمضايقتهما.



وأثناء سيرهما سمعا أصواتًا مزعجة تصدر من خلف الشجرة وكأنها أصوات شجار، فوجدا الصقر  
يقول:

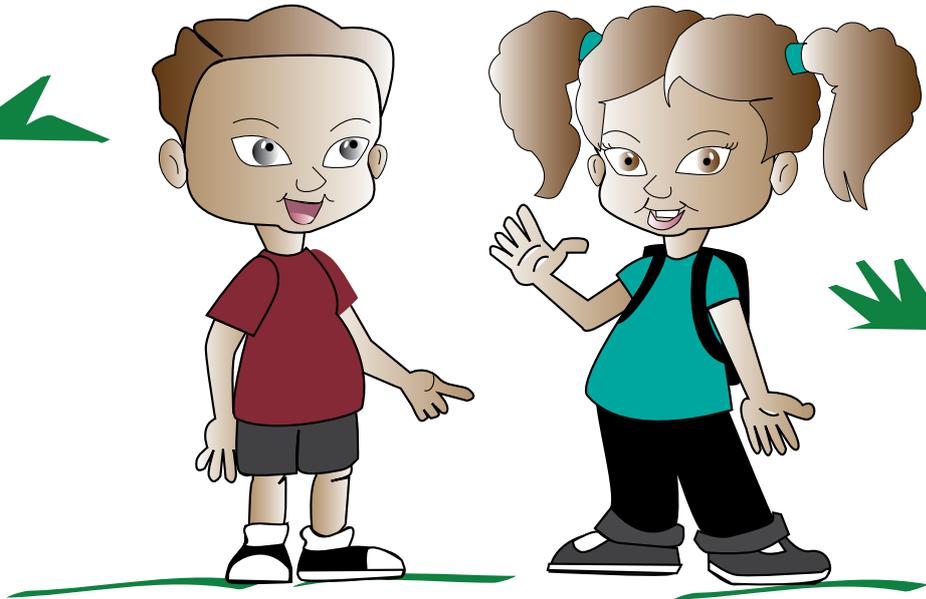
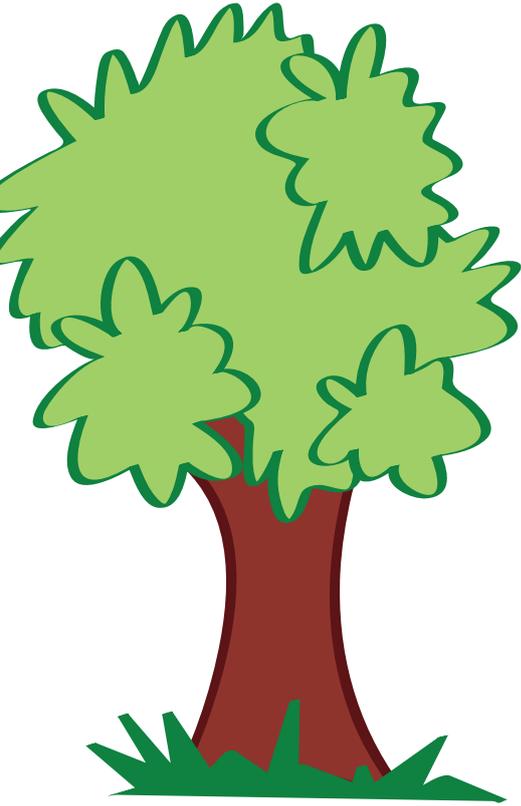
”هل سمعتم عن سنجاب لا يستطيع أكل المكسرات وعن أرنب لديه ربو؟ السنجاب بحاجة إلى  
المكسرات لتكبر وتنمو والأرانب معروفة بسرعة الجري“ قالها بينما كان يرفرف بجناحيه في وجه  
السنجاب والأرنب، وطارَ بعيدًا.



فسألت مريم: "أيها السنجاب، هل أنت مصاب بالحساسية؟"، وأجابها السنجاب: "نعم، هل ستقومين بالسخرية مني كما فعل الصقر؟ أمي كانت تعطيني الإيبى نفرين عندما تسقط المكسرات في وعائي، ويعتقد الصقر بأني غريب"، ابتسمت مريم وقالت: "لا أعتقد بأنك غريب، أنا أحتاج لاستخدام الإيبى نفرين إذا شربت عصير الكوكتيل وكان يحتوي على الحليب بالخطأ".



وعندها توجه فهد للأرنب وسأله: "هل لديك ربو؟" فقال الأرنب: "نعم، حتى الحيوانات التي من المفترض أن تتجول بحرية وتركض بسرعة لديها مشاكل في التنفس في بعض الأحيان"، ثم صرخ التوأمان في نفس الوقت: "نحن لم نعلم أن الحيوانات أيضًا لديهم حساسية وربو!"



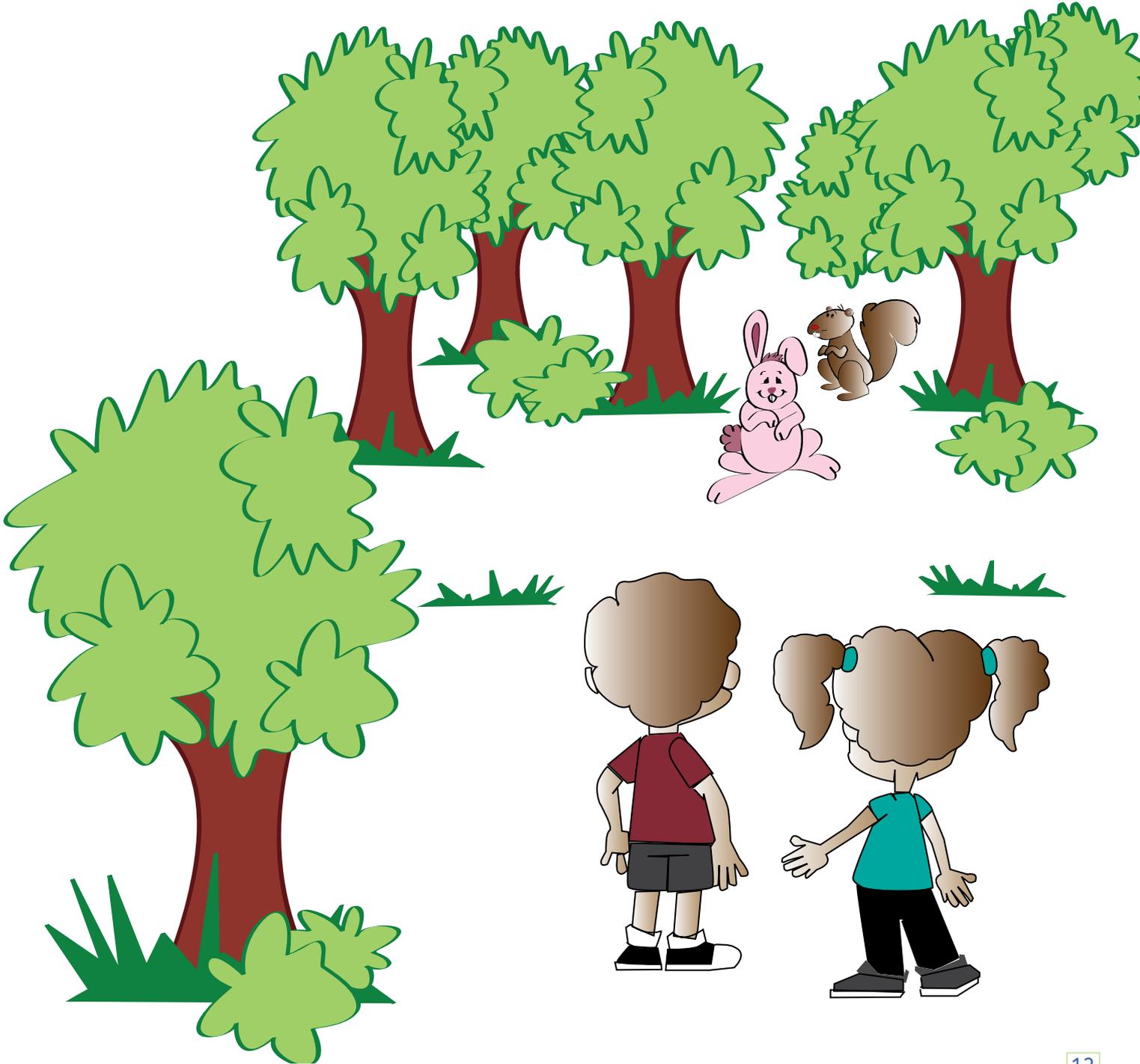
فقال السنجاب: "أي أحد يمكن أن يصاب بالربو والحساسية"، وأضاف: "نعم، أمي قالت ذلك أيضًا أن عدم حصولي على المكسرات يعني أنني بحاجة إلى طعام خاص، مثل زهرة العسل والتوت".



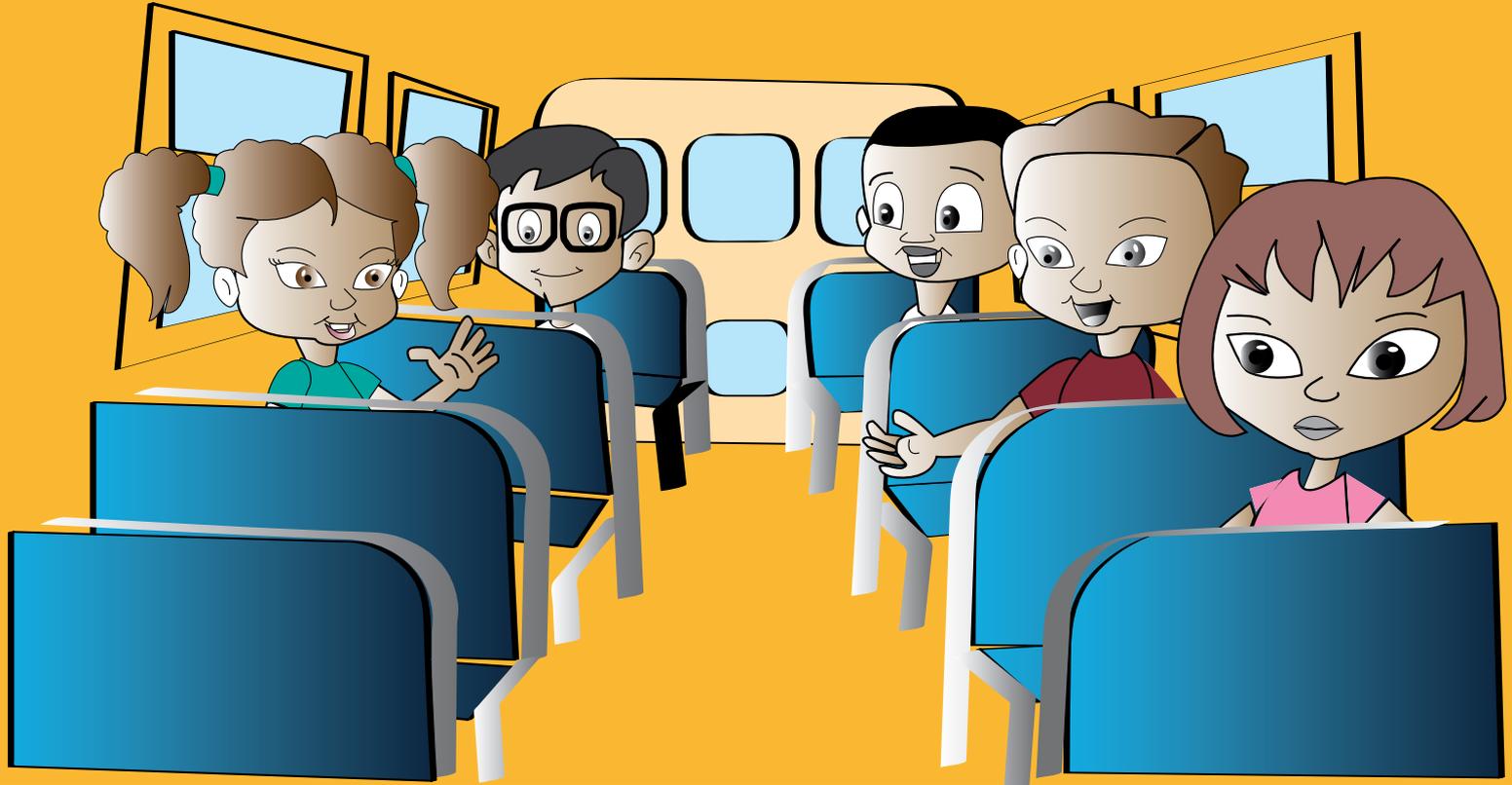
قالت مريم: ”أيها الرفاق أنتم على صواب! حتى أنا لا أستطيع شرب الحليب ولا أكل زبدة الفول السوداني، أنا أحصل على نوع خاص من الآيس كريم والكعك“، فقال فهد: ”على الرغم بأنني مصاب بالربو فإنني أسرع طفل في فريق كرة القدم وأسجل معظم الأهداف!“.



وبعد ذلك قام جميع الأصدقاء الجدد بمصافحة بعضهم البعض ووجدوا أنهم ليسوا مختلفين، وأن الفروقات جعلتهم فريدين من نوعهم.  
ركض السنجاب والأرنب إلى منازلهم في حديقة الحيوان، وكانوا سعيدين لمقابلتهم أصدقاء جدد من البشر.

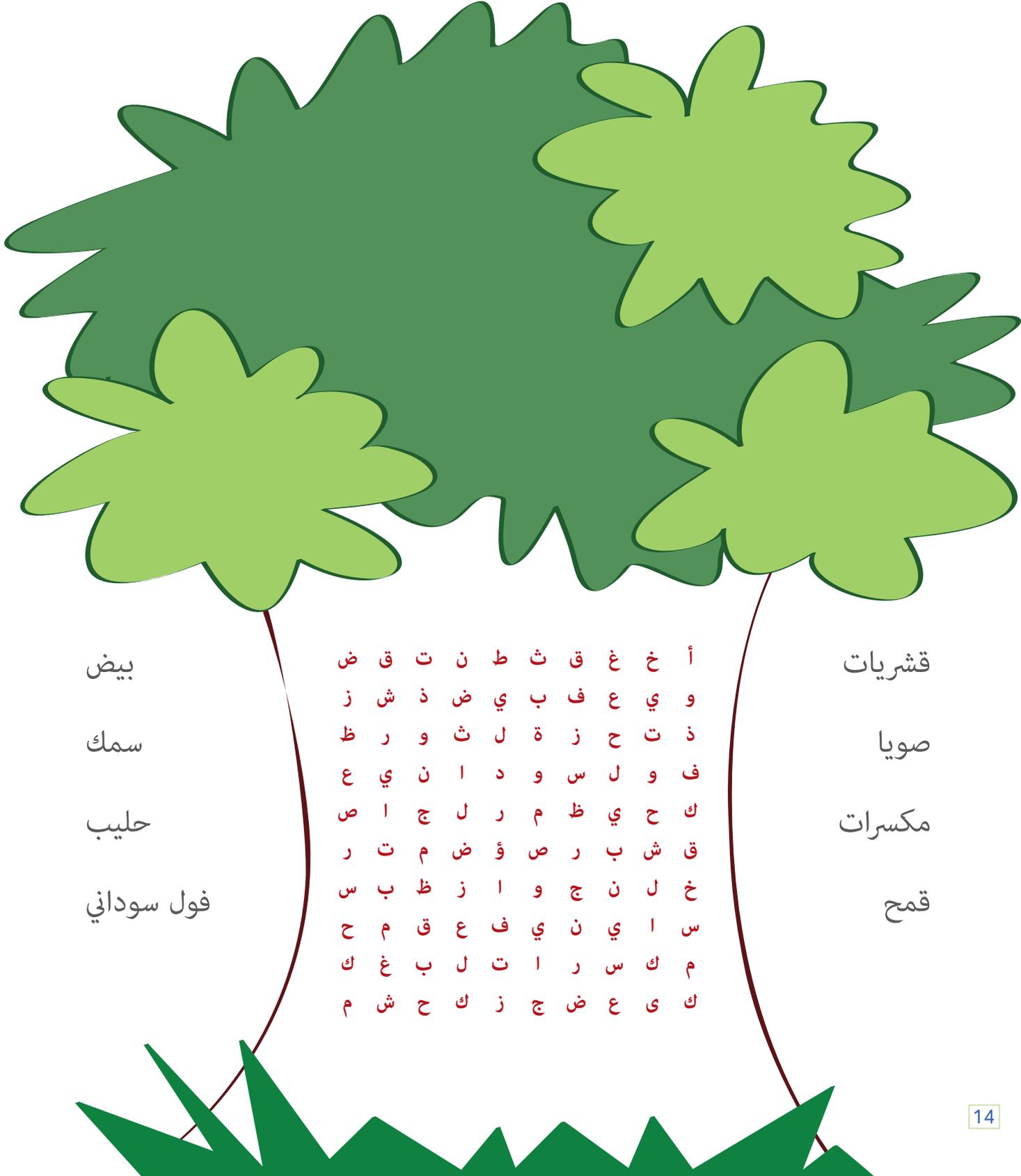


عندما رجع فهد ومريم إلى الحافلة؛ وجدوا أن اثنين من زملائهم قاما بحجز مقاعد ليجلس التوأمان بجانبهما، وعندما جلس فهد ونورة أدركا أن إصابتهما بالربو والحساسية لن تكون عائقاً في الحفاظ على أصدقائهم وتكوين صداقات جديدة.



## مسابقة البحث عن الحساسية الغذائية

ابحث عن كلمات الطعام المتقاطعة التي يتحسس منها الناس، والتي تسمى أيضًا مؤرجات الحساسية:





## كلمات متقاطعة في الحساسية والربو

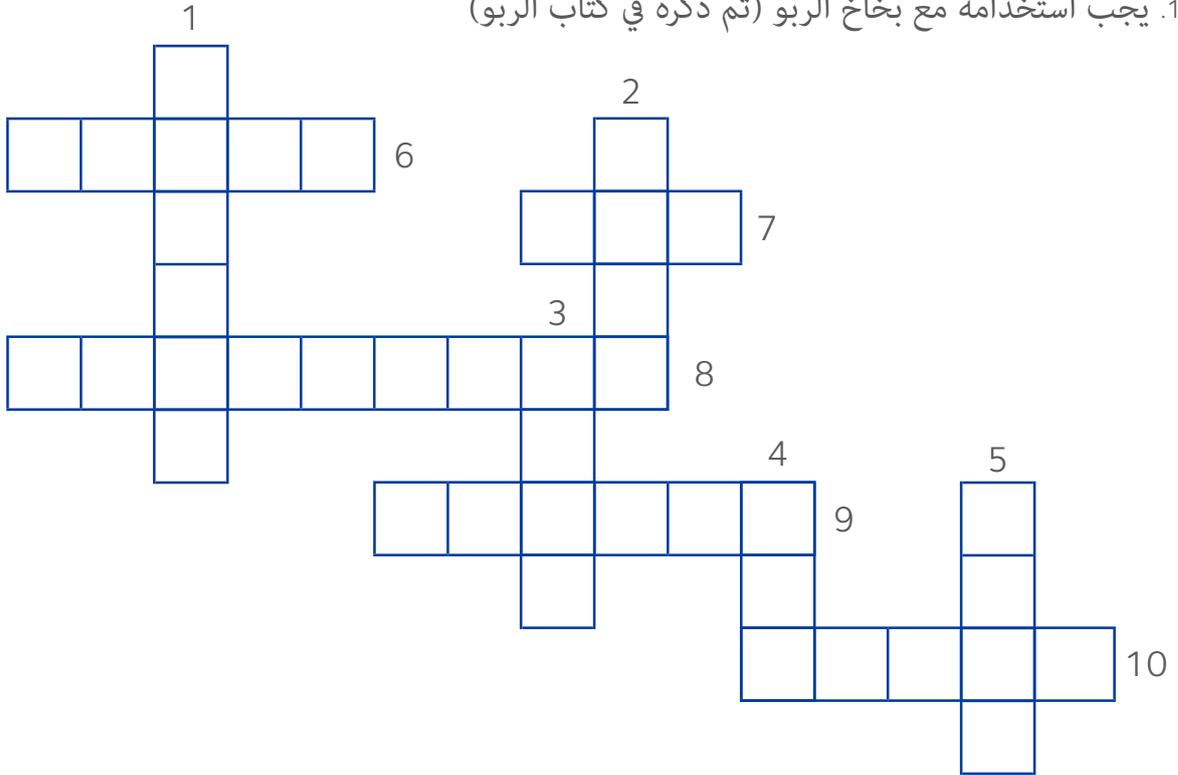
استعن بالعبارات التالية لحل لغز الكلمات المتقاطعة:

عمودي:

1. الحكمة التي قد تحدث عند وجود ردة فعل
2. أحد عوارض الحساسية الغذائية
3. شيء تضعه مع الكورن فليكس
4. تجنب أكل البسكويت إذا كنت متحسسًا من
5. أشهر نوع من منتجات الصويا

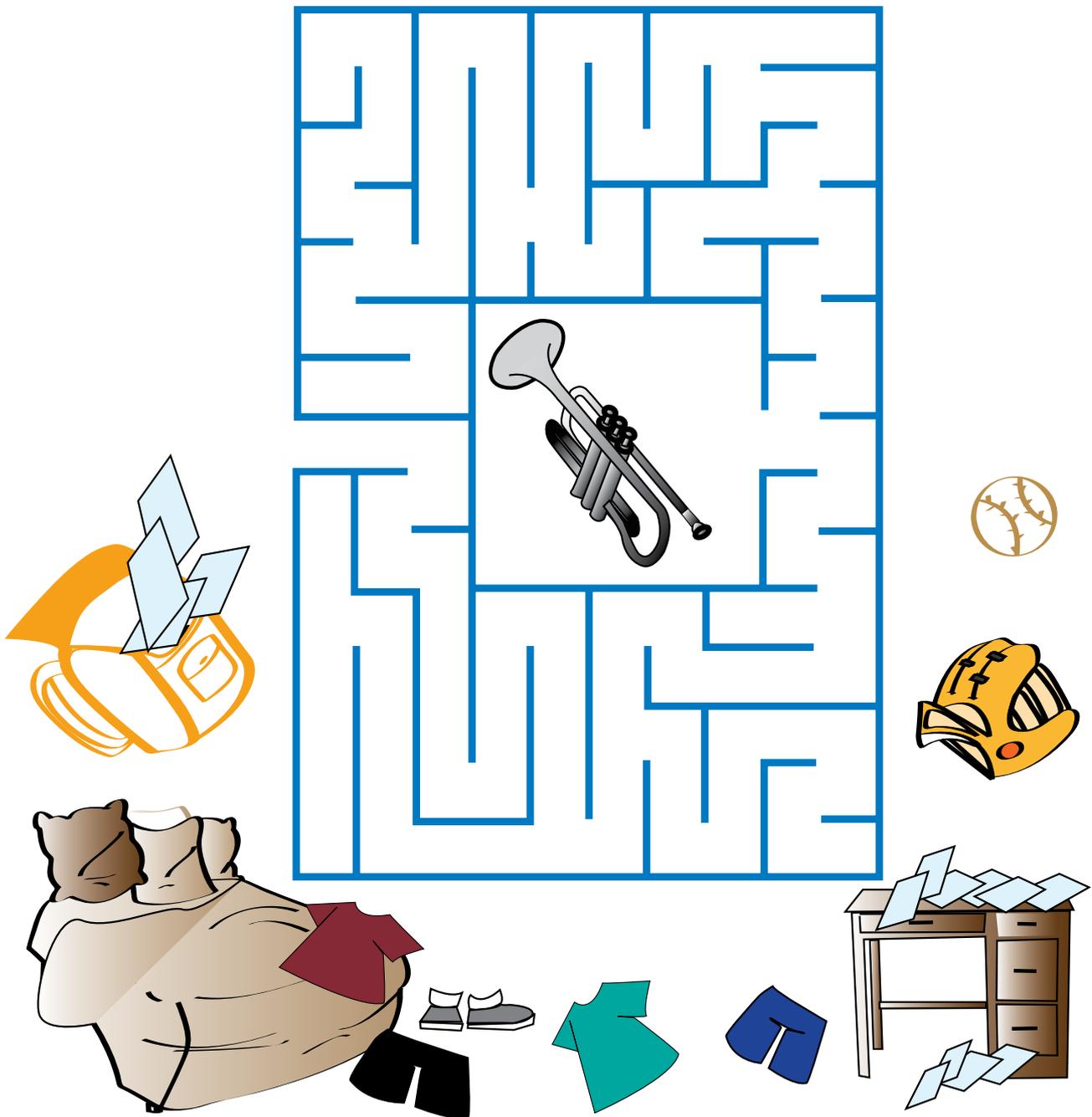
أفقي:

6. أكثر فئة عمرية من الناس مصابة بالحساسية الغذائية
7. نوع من المكسرات يعد السبب الأكثر شيوعًا للحساسية
8. الفول السوداني مثال على
9. كائنات تعيش في البحر
10. يجب استخدامه مع بخاخ الربو (تم ذكره في كتاب الربو)



## غرفة فهد

يقوم فهد باستخدام جهاز قياس قوة التنفس لمساعدته على التحكم بالحساسية، جهاز قوة التنفس يقوم بقياس مدى سهولة حركة الهواء إلى رئتيك، هذا الجهاز يخبرك إذا كانت الشعب الهوائية على وشك أن تغلق وإذا كنت بحاجة لأخذ أدويةك، فمذ قيام فهد بالحفاظ على مذكرة لقياس قوة التنفس أصبح قادرًا على اللعب والنفخ في البوق، ولكن فهد فقد البوق في غرفته المليئة بالفوضى، هيّا ساعد فهد في البحث عن بوقه ليعود إلى اللعب.



## الحساسية الشديدة

الحساسية الشديدة هي رد فعل لشيء معين، مثل الطعام، ولسع الحشرات، والأدوية، والمطاط الطبيعي.

استخدم الأحرف التالية في كلمة الحساسية الشديدة (التأق) لتشكيل وتكوين كلمات أخرى:

ال ح س ا س ي ة ال ش د ي د ة ت أ ق



## رسالة مريم إلى جدتها

املأ الفراغات التالية لتساعد مريم على إكمال الرسالة وإرسالها إلى جدتها.

إلى جدتي،

ذهبنا اليوم إلى ..... مع المدرسة، وقمنا بالتأكد من إحضار .....  
الخاص بفهد ومحقنة ..... خاصتي في حال احتجنا لهم، وعند تجولنا في الحديقة  
قابلنا أصدقاء جدد وهم السنجاب والأرنب، وتفاجأنا عند معرفتنا بأن السنجاب لديه حساسية من  
..... ، والأرنب مصاب بـ .....

وتكلمنا على أن الأمراض لا تجعلنا مختلفين عن الأشخاص الذين لا يعانون من أي مرض، وأخبرنا  
السنجاب أن والدته كانت تعامله بطريقة خاصة وتقدم له ..... و .....

ثم قال فهد للأرنب أن الحساسية لا تمنعه من أن يكون أسرع طفل في فريق ..... ،  
وأنا لم نعرف أبدًا أن الحيوانات تصاب بالحساسية والربو! ربما يجب على فصلنا الذهاب في رحلة  
أخرى إلى حديقة الحيوان حتى نلتقي بأصدقاء جدد.

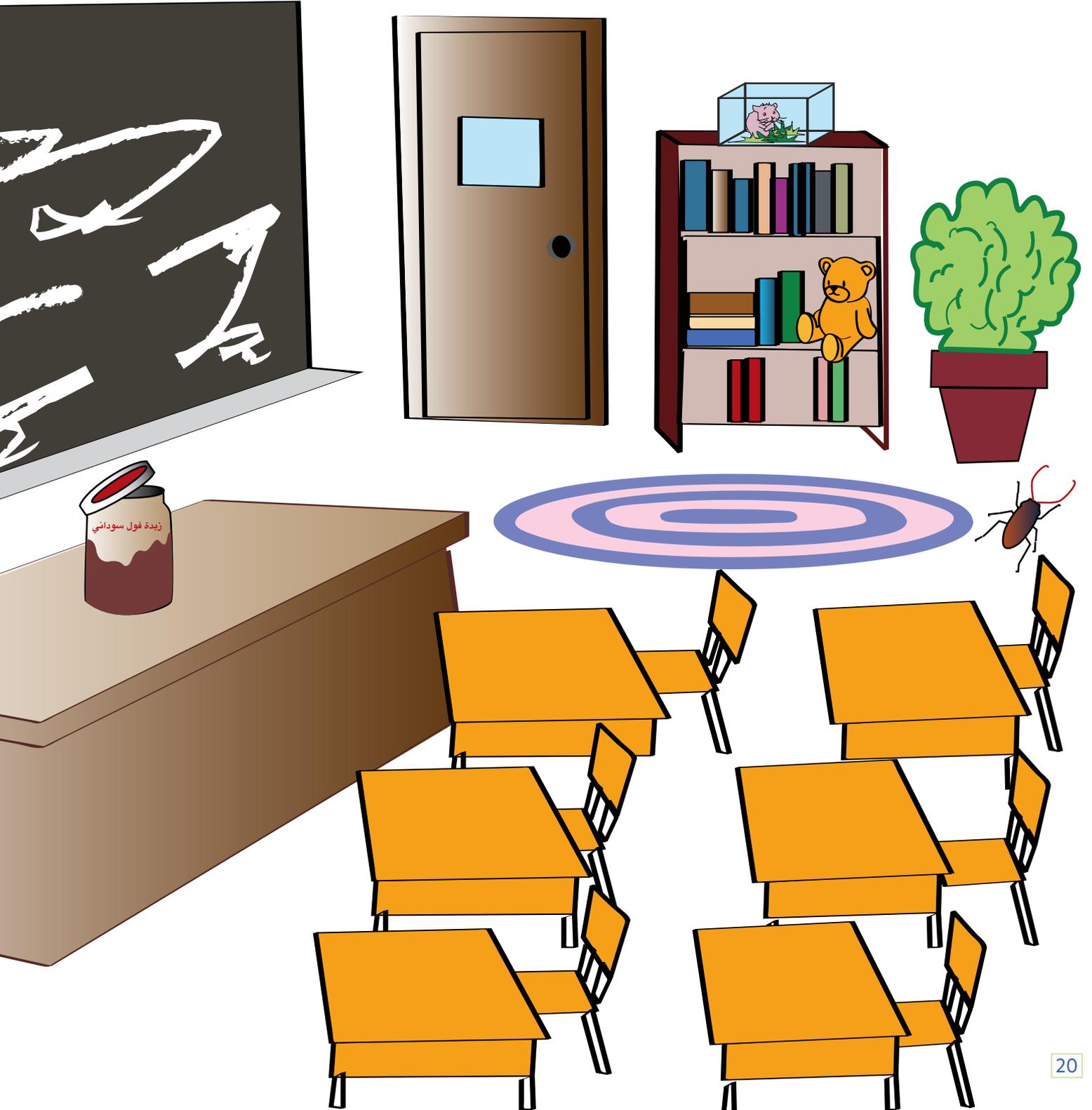
يجب علي أن أذهب لأنه حان وقت لعب فهد بكرة القدم، وأعتقد أن أمي قامت بإعداد  
..... الخاص بي وحدي، نراك لاحقًا!

محبتك،

مريم

## كشف مسببات الحساسية ومحرضاتها

قم بمساعدة فهد ومريم في البحث عن المحسسات والمؤثرات المحتمل وجودها في فصلهم الدراسي والتي تؤثر على أطفال الحساسية:



## ماذا يثير نوبة الربو لدي؟

تحدث نوبة الربو في معظم الأحيان بسبب تأثير المحسسات مثل الحيوانات الأليفة أو بسبب تأثير المهيجات مثل دخان السجائر، قم بتزيين الصور التي تزيد الحساسية لديك.

هل هي من الضحك الشديد مع أصدقائك أو عند اللعب في فناء بيت جدك أثناء وجود القطط فيها. مهما تكن تلك المسببات؛ فإن تحديدها وتلوينها سيساعدك في التذكر في حال نسيانك لها.

التعليمات: قم بتلوين وقص الصور التي تزيد الحساسية لديك، ثم قم بلصقهم على الكتاب.



## الأجوبة

### أجوبة مسابقة البحث عن الحساسية الغذائية

ض	ق	ت	ن	ط	ث	ق	غ	خ	أ
ز	ش	ذ	ب	ي	ض	ف	ع	و	و
ظ	ر	و	ث	ل	ة	ز	ح	ذ	ذ
ع	ي	ن	د	ا	و	س	ل	و	ف
ص	ا	ج	ل	ر	م	ظ	ي	ح	ك
ر	ت	م	ؤ	ض	ص	ر	ب	ش	ق
س	ب	ظ	ز	ا	و	ج	ن	ل	خ
ح	م	ق	ع	ف	ي	ن	ي	ا	س
ك	غ	ل	ب	ت	ا	ر	س	ك	م
م	ش	ح	ك	ز	ج	ض	ع	ي	ك

### أجوبة مسابقة ترتيب الحروف

لقاح الأشجار

تدخين

صراير

وبر الحيوانات

عفن

غبار الطباشير

عث الغبار

## أجوبة مسابقة كلمات متقاطعة في الحساسية والربو

عمودي:

طفح حاك

تورم

حليب

قمح

توفو

أفقي:

أطفال

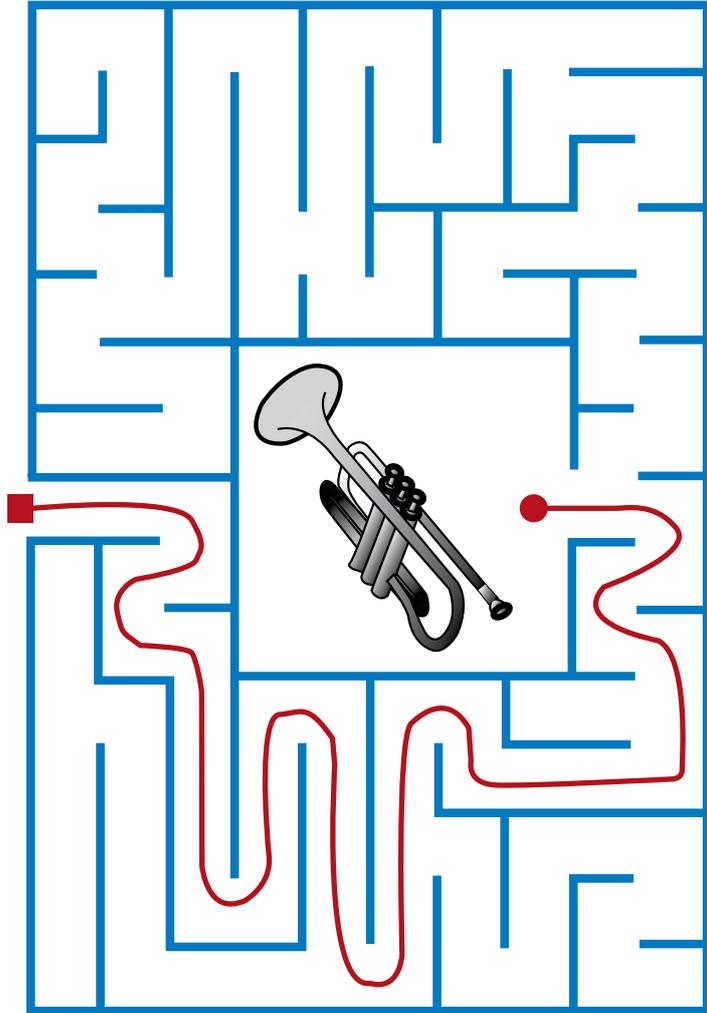
جوز

محسس غذائي

قشريات

مفساح

### جواب لعبة غرفة فهد



## أجوبة مسابقة الحساسية الشديدة

قياس	سياق	دحية	حساس	احساس
قيس	سيد	ساحة	حسد	تقليد
لقاح	سيده	ساحل	حسي	حاسة
يد	شادي	ساده	حسية	حالة
يشد	شال	ساق	حقل	حداد
	شاي	سالي	حلا	حده
	شده	سحلية	حيّ	حديد
	شديد	سياحة	حية	حس

## أجوبة مسابقة رسالة مريم إلى جدتها

1. حديقة الحيوان
2. المفساح
3. الإيبي نفرين
4. المكسرات
5. الربو
6. زهرة العسل
7. التوت
8. كرة القدم
9. الآيس كريم أو الكعك

## أجوبة مسابقة كشف مسببات الحساسية

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| الألعاب الوبرية كالدبدوب    | غبار الطباشير على السبورة       |
| النباتات داخل الغرف المغلقة | زبدة الفول السوداني على الطاولة |
| الصرصور                     | سجادة الأرض                     |
|                             | قفص الحيوانات فوق الخزانة       |