

ما ينبغي أن يعرفه مريض الربو؟

تاريخ المقال ٢٠٠٧/٠٥/٠٩

الجزائر احتفلت باليوم العالمي للربو بادراج هذا المرض ضمن الامراض المزمنة نظرا لانتشاره وغلاء الادوية ويبقى المجال مفتوحا للتحسيس والتوعية كون الوقاية هي الركيزة الاساسية لتجنب كل امراض الحساسية وبالتالي تجنب تفاقم الربو وازماته الحادة وبذلك تجنب تكاليفه المادية والصحية ومن بين هاته الركائز الوقائية فتح المجالات الرياضية والاكثر من المساحات الخضراء وتجنب البيطون الذي ملا كل مساحتنا وتشجيع الفسح واعطاء الاولوية لنظافة المحيط من اجل بيئة صحية كون صحة جيل المستقبل تتوقف على نظافة المحيط .

تعريف الربو

الربو مرض صدري ينتج عن التهاب وحساسية في الشعب الهوائية، هذا الالتهاب يؤدي الى ضيق في هذه الشعب وبالتالي ظهور اعراض الربو وهي نوبات من السعال وضيق في التنفس وصفير في الصدر. الربو يصحب في بعض الأحيان بأمراض حساسية أخرى مثل حساسية الجلد وحساسية الأنف وحساسية العين، وهذه الحالات تستدعي تدخلا علاجيا طبيا مختلفا عن علاج الربو .

ما هي العلامات والأعراض؟

تختلف الأعراض من شخص لشخص، وتتراوح ما بين خفيفة إلى حادة، وتحدث في كل من نوبات الربو التي تسببها الحساسية وتلك التي تحدث من أسباب غير الحساسية ويمكن أن تشمل :

•سعال

•أزيز صوت تصفير أثناء الزفير

•صعوبة في التنفس

•انقباض في الصدر

•زيادة إفراز المخاط

•اتساع في فتحتا الأنف من يصاب بالربو؟

يمكن لأي شخص أن يصاب بالربو. وهو مرض غير معدي يعاني منه ملايين الناس في كل أرجاء المعمورة ١٧ بالمائة في العالم بصرف النظر عن العرق أو الثقافة أو السن أو الجنس . ويزيد من احتمال الإصابة بالربو وجود تاريخ عائلي بها. الأشخاص الذين يعانون من الحساسية معرضين أكثر للإصابة بالربو. في الحقيقة يقدر أن ٨٠% من الأطفال و ٥٠% من البالغين المصابين بالربو يوجد لديهم حساسية أيضا. عادة يحدث الربو عند الأطفال في سن الخامسة، وفي البالغين في العقد الثالث، ويمكن أيضا أن يصاب به كبار السن .

ما هي أنواع الربو؟

هناك نوعان أساسيان من الربو: ربو خارجي المنشأ (من الحساسية)، وربو داخلي المنشأ (لا يثار بالحساسية). (ويمكن أن يكون الشخص مصابا بالنوعين معا، وهو خليط من الربو الخارجي المنشأ والداخلي المنشأ .

الربو الخارجي المنشأ أكثر انتشارا بين الأطفال والمراهقين وعادة يختفي مع السن ومع تفادي العوامل المثيرة للحساسية. ويكون للشخص المصاب بهذا النوع من الربو حساسية

غير عادية تجاه العوامل المثيرة للحساسية .

الربو الداخلي المنشأ شائع أكثر في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٢ سنوات وفي البالغين الذين تزيد أعمارهم عن ٣٠ سنة. إن الالتهابات الفيروسية التنفسية هي مهيجات أساسية وتؤثر إما على الأعصاب أو الخلايا قرب سطح أنابيب القصبة الهوائية .وقد يسبب ذلك تشنج شعبي أو إطلاق وسائط كيميائية مما يؤدي إلى حدوث نوبة الربو .

العوامل و المهيجات الشائعة للربو

مهيجات الربو هي تلك العوامل التي تعمل على إحداث أعراض الربو، وهذه المهيجات تتفاوت بين المصابين بالربو، ولذلك من الضروري معرفة العوامل التي تحدث النوبة :

•العوامل المثيرة للحساسية: ريش أو شعر الحيوانات، عث الغبار (يوجد أيضا في السجاد ومكيفات النوافذ التي لا تنظف دوريا)، غبار الطلع، الأطعمة مثل الفول السوداني والسمك والمحار والبيض .

•المثيرات في الهواء: دخان التبغ من السجائر أو السيجار أو الغليون أو النارجيلة (الشيشة)، دخان الشوي بالفحم، رائحة الطلاء والوقود، الملوثات مثل عوادم السيارات ومدخن المصانع .

•الطقس: الهواء البارد والجاف والرطوبة العالية أو التغيرات المفاجئة بالطقس يمكن أن تسبب أعراض الربو. الرياح تنقل المواد المهيجة المثيرة للحساسية، والمطر يسهل نمو وإطلاق الفطر واللقاح .

•المواد المهيجة: البخاخات (الإيروسول spray/aerosol) والغبار والأبخرة من منتجات التنظيف .

•المرض: الالتهابات الفيروسية مثل الزكام/الرشح، التهابات الحلق والجيوب الأنفية تعتبر من المهيجات الشائعة للربو لدى الأطفال .

•التمارين الرياضية :التمارين الرياضية مهيجات شائعة للربو. ويمكن أن تحدث لدى كل الأشخاص المصابين بعد أداء تمارين رياضية عنيفة. أما الألعاب الرياضية مثل السباحة فهي مفيدة للربو، بينما الجري لمسافات طويلة وكرة القدم عادة ما تؤدي إلى حدوث نوبة الربو عند المعرضين للإصابة .

•التغيرات النفسية: الضحك والبكاء والخوف والقلق والصراخ والسعال يمكن أن تتسبب في أعراض الربو

ما هي أدوية الربو؟

تنقسم أدوية الربو إلى قسمين أساسيين هما أدوية السيطرة طويلة الأمد و أدوية السيطرة السريعة .

1.أدوية السيطرة طويلة الأمد

تستخدم للسيطرة على الربو المزمن أو الدائم. هذه المجموعة من الأدوية تشمل على :

•الكورتيكوزون الذي يستنشق أو يعطى عن طريق الفم

•كرومولين

•نيدوكروميل

•معززات البيتا ٢ طويلة المفعول

•لثيوفيلين

•عدلات الليكوترينين

أفضل الأدوية للسيطرة طويلة الأمد هي تلك الأدوية التي تمنع أو تعكس الالتهاب في مجاري التنفس وبالتالي تقلل من حساسية مجاري التنفس وتمنع إثارتها بواسطة المهيجات بسهولة. الهدف من استخدام هذه المجموعة من الأدوية هو منع حدوث نوبات الربو .

2.أدوية السيطرة السريعة

هذه المجموعة تعالج أعراض نوبة الربو الحادة أو تفاقم النوبات، وهذه المجموعة تشتمل على

○معززات البيتا ٢ قصيرة المفعول

○إبراتروبيام بروميد

○الكورتيزون الغير مستنشق

موسعات القصبات الهوائية معززات البيتا ٢ قصيرة المفعول و الإبراتروبيام بروميد توسع مجاري التنفس عن طريق إرخاء العضلات التي تحيط بأنابيب القصبة الهوائية وتكون منقبضة أثناء نوبة الربو. معظم أدوية الربو تعطى عن طريق الاستنشاق، ولكي تتم الفائدة المطلوبة يجب استخدام أدوات الاستنشاق بطريقة صحيحة. فلقد لوحظ أن نصف الأشخاص الذين يستخدمون أدوات الاستنشاق لا يستخدموها بطريقة صحيحة. لذلك اطلب من مزود الخدمة الطبية لملاحظتك أثناء استخدامها للتأكد من طريقتك في الاستخدام ولا تستعمل هذه الادوية الا تحت الاشراف الطبي .

كيف يمكن السيطرة على الربو؟

الربو مرض مزمن يمكن السيطرة عليه لكي يتمكن المصاب من القيام بأنشطته اليومية العادية. هناك بعض الأفكار المفيدة التي يجب تطبيقها للسيطرة على الربو وهي :

- الربو مرض مزمن يجب عليك الاهتمام به باستمرار وليس فقط أثناء نوبة الربو
- أفضل طريقة للسيطرة على الربو هي المتابعة مع طبيبك
- تذكر أن أفضل طريقة للسيطرة على الربو هي الالتزام بخطة السيطرة المتفق عليها مع طبيبك .

هناك أربعة قواعد للسيطرة على الربو هي :

1.التعرف على منبهاته ومهيجاته وتفاديها

2.تناول الدواء طبقا للإرشادات

3.راقب وتنبه لوقوع النوبة مبكرا

4.معرفة ما يلزم عمله في حالة ازدياد نوبة الربو

يوجد أداة بسيطة وصغيرة تستخدم لملاحظة ضيق مجاري التنفس قبل بداية الأعراض بساعات أو أيام. هذه الأداة تسمى مقياس ذروة التدفق وطريقة استخدامها ببساطة تتم بالنفخ فيها، كما ينصح الطبيب، لمتابعة حالة مجاري التنفس لديك .

د.ر حميدي

المصدر:

<http://www.echoroukonline.com/modules.php?name=News&file=article&sid=8046>