



استمرار المريض في ممارسة الرياضة بشكل طبيعي. لذلك يجب طمأنة المريض وتثقيفه بالمعلومات كافة عن المرض، المثبرات، الوقاية والعلاج.
تجنب المهيجات المثيرة لنوبة الربو.

الخطة العلاجية لمرضى الربو:

هناك طريقتان أساسيتان لعلاج مرضى الربو:

استخدام أدوية الوقاية من أزمات الربو:

وهي مجموعة الأدوية التي تؤخذ للسيطرة على معدل حدوث وشدة أزمات الربو التحسسية لدى المرضى. وقد يحتاج بعض مرضى الربو الشديد لاستخدام هذه الأدوية باستمرار حتى عند عدم الشعور بأعراض وتعطى على شكل بخاخ أو أقراص.

استخدام أدوية لعلاج أزمات الربو في حال

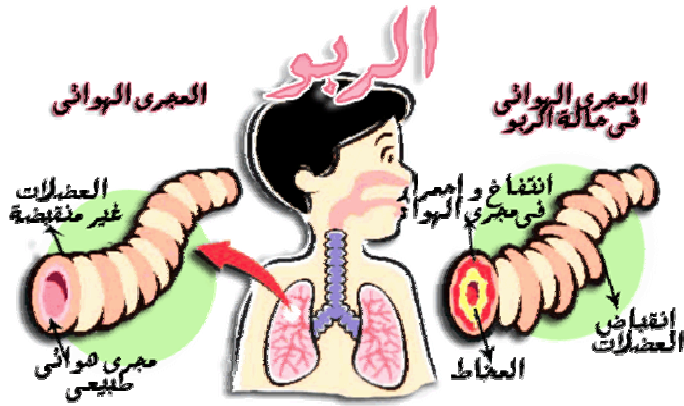
حدوثها:



وهي مجموعة الأدوية التي تعمل على توسيع الشعب الهوائية بإرخاء العضلات داخل القصبات، وبالتالي التخفيف من أعراض ضيق التنفس، الكحة، صوت الصفير في الصدر، والتي يعانيها المريض أثناء الأزمة الحادة. كما قد ينصح الطبيب بعض المرضى باستخدام مثل هذه الأدوية قبل القيام بأنشطة تتطلب مجهوداً عالياً كممارسة نشاط رياضي مثلاً.

كيف يمكن الوقاية من الربو؟

إن الوقاية من حدوث الربو أهم خطوة في العلاج؛ ولذلك لا بد من معرفة كل شيء عن المرض والعوامل المثيرة له وطرق تجنبها، ولمعرفة العوامل المثيرة لنوبات الربو يمكن عمل مفكرة يكتب فيها المصاب كل شيء عن مرضه: الأعراض التي ظهرت على المريض مثل صعوبة التنفس أو السعال، وأهم المثبرات التي تعرض لها مثل ممارسة الرياضة أو التعرض للبرد أو الإصابة بالزكام وتناول طعام معين وغيرها.



مرض الربو الشعبى

عميد الكلية

أ.د. زيدان زيد إبراهيم

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. محروس عثمان أحمد

الربو الشعبي

ما هو مرض الربو وما هي أعراضه؟

مرض الربو هو حالة مرضية يعاني منها المصاب من صعوبات في التنفس نتيجة تضيق متقطع للمجاري الهوائية، من أبرز أعراض هذا المرض في الحالات الخفيفة يمكن أن يعاني الشخص المصاب من نوبات متفرقة من الأزيز وضيق النفس، لكن بعض الأشخاص يمكن أن يصاب وبعجز ونوبات مهددة لحياتهم كل يوم تقريباً، وخلال العقدتين الماضيتين تم التعرف بشكل أفضل إلى الربو لكن حالاته تضاعفت منذ ذلك الحين، ويُعتقد أن سبب الزيادة يعود ربما إلى أن أكثر الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة يتم تصنيفهم عادة كأشخاص مصابين بالربو.



أعراض مرض الربو:

- أزيز وسعال يسوء غالباً في الليل وفي ساعات الصباح الأولى وبعد ممارسة الرياضة.

- إنقباض في الصدر. - ضيق نفس - خوف وقلق. - صعوبة الزفير. - محرضات مرض الربو:

- عدوى الجهاز التنفسي العلوي : مثل حالات الزكام والإنفلونزا.
- عدوى الجهاز التنفسي السفلي: مثل الإلتهاب الرئوي وإلتهاب القصبات.
- الحساسية: تشمل عث الغبار، الغبار المنزلي، وبر ولعاب الحيوانات المغطاه بالفرو كالفقط والكلاب.
- التعرض للهواء البارد.
- القلق والتوتر والإجهاد.
- تلوث الهواء.
- دخان السجائر.



- في بعض الحالات النادرة تثير بعض الأطعمة كالحليب والبيض والمكسرات والقمح، نوبة الربو.

- معظم الأشخاص المصابين بالربو حساسون للأسبرين، حيث يؤدي تناول بعض الأقراص إلى إطلاق نوبة الربو.

جدير بالذكر أن الربو ليس مرضاً معدياً، وقد تظهر أعراضه مرات عدة في اليوم أو في الأسبوع لدى الأفراد المصابين به، وتصبح أسوأ لدى البعض أثناء مزاولته النشاط البدني أو في الليل. وكثيراً ما تسبب أعراض الربو المتكررة الأرق والإرهاق أثناء النهار وانخفاض مستويات النشاط والتغيب عن المدرسة والعمل.

ما أسباب حدوث نوبات الربو؟

أسباب مرض الربو ليست مفهومة تماماً، ولكن هناك أسباب عدة يمكن أن تؤدي إلى حدوث نوبة الربو وتشمل:

العوامل المهيجة لحدوث الربو كدخان التبغ. الحساسية ضد بعض الأشياء، مثل: بعض المواد الكيميائية، ريش الطيور، فرو الحيوانات، طلع الأشجار.

الغبار في الجو أو داخل المنازل.

ما الفئات الأكثر عرضة لحدوث نوبات الربو؟

هناك عوامل يعتقد أنها تزيد فرصة الإصابة بالربو، وهذه العوامل تشمل:

التاريخ المرضي لمرض الربو في العائلة. تكرار التعرض للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي خلال عمر الطفولة.

التدخين أو التعرض للتدخين السلبي.

التعرض لأحد العوامل المهيجة كالمواد الكيميائية المستخدمة في تصفيف الشعر.

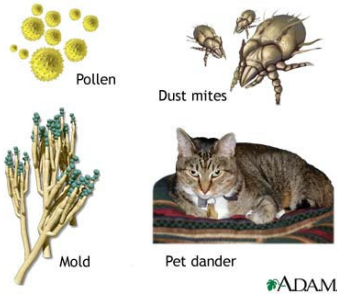
السمنة وزيادة الوزن.

هل الربو مرض خطير؟

تكمن الخطورة في التعرض لنوبات الربو الحادة والشديدة التي يمكن - لا قدر الله - أن تؤدي إلى الوفاة بسبب الاختناق إذا لم تُتدارك وتُعالج في الوقت المناسب، خاصة عند أولئك الذين لا يشعرون بشدة الأعراض أو الذين لا يقدرون خطورتها.

كيف يمكن علاج مرض الربو؟

يهدف علاج مرض الربو إلى الوصول إلى مرحلة الاستقرار للمرض وتقليل عدد النوبات الحادة للربو واستخدام أقل عدد من موسعات الشعب الهوائية قدر الإمكان.



ADAM.