

الربو

أسئلة وإجابات

والنوع الآخر هو المواد المهيجة و تؤدي إلى تفاقم الحالة ولكن لا تسببها مثل الدخان و عوادم السيارات و البخور و العطور و الأصباغ و الغبار.

هل هناك احتياطات وقائية لتجنب مرض الربو؟

نعم هناك إرشادات وقائية عامة تساعد بإذن الله على الحد من هذه المشكلة، وهي:

- 1- تهوية المنزل يوميا بفتح جميع النوافذ لمدة ٣ ساعات على الأقل إلا في حالة وجود غبار في الجو مع إبقاء مراوح الشفط تعمل لفترات طويلة.
- 2- صيانة المكيفات المنزلية وتنظيف الفلاتر بما في ذلك مكيف السيارة للحد من مثيرات الحساسية.
- 3- الغسيل الدوري للموكيت والكنب والستائر وكل محتويات المنزل التي يعلق بها الغبار ولا يكتفي باستعمال المكانس الكهربائية.
- 4- غسيل الشراشف واللحف والبطانيات بالماء الساخن (درجة حرارة ٥٠ درجة) للقضاء على عثة غبار المنزل، وتغطية مراتب الأسرة والوسائد بقمماش ساتان عازل مع عدم استعمال وسائد الريش.
- 5- التأكد من أن المنزل خال من الصراصير والحشرات الأخرى، واستعمال الإجراءات الكفيلة بإزالتها نهائيا لأنها تسبب الحساسية كما ينبغي عدم اقتناء الطيور والحيوانات داخل المنزل وعدم ملامستها أو الجلوس قريبا منها قدر المستطاع.
- 6- منع التدخين داخل المنزل ومحاولة عدم التعرض له في أي مكان آخر والعمل على تجنب الغبار والبخور والمنظفات وروائح الأصباغ ما أمكن.
- 7- البعد عن الأشجار وحبوب اللقاح وغبار الطلع إذا كانت تسبب لك تحسسا.
- 8- الإمتناع عن تناول المأكولات التي يثبت أنها تسبب الحساسية بالإختبار الجلدي أو التجربة الشخصية المتكررة فقط والإقلال من الأغذية المعلبة والمحفوظة.
- 9- إذا كنت تستعمل أدوية أخرى مثل الأسبرين أو أدوية الروماتيزم أو الضغط فلا بد من اطلاع طبيبك على ذلك فقد يكون لها تأثير سلبي عليك.
- 10- من المفيد استعمال جهاز منقي الهواء داخل غرف النوم وكذلك جهاز مرطب الهواء أو المكيف الصحراوي في فصل الصيف.

ماهي أسباب مرض الربو؟

لا بد أن يكون لدى الشخص الإستعداد الخلقى؛ أي أن جيناته تحمل إمكانية تقبله للتحسس من واحد أو عدة محسسات بيئية، وتنشط ظاهرة التحسس لدى توافر عوامل أخرى تشمل العمر والظروف البيئية والبيولوجية والتعرض لعدوى الإلتهابات الفيروسية و الملوثات.

ما الفرق بين الحساسية و الربو؟ وهل تقود الأولى

إلى الثاني؟

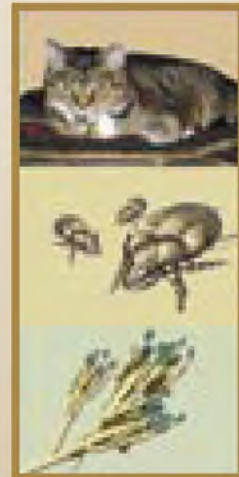
الحساسية تعتبر المصطلح الأشمل؛ أشمل فهناك حساسية الجلد و حساسية العين و حساسية الأنف و حساسية الشعب الهوائية التي يطلق عليها أيضا الربو وخاصة الحالات الشديدة منها.

ما هي أنواع الربو و ما هي أخطرها؟

يمكن تقسيم الربو إلى خارجي ويمثل أكثر من ٩٠٪ من الحالات وإلى داخلي و يحدث عادة في الكبار وليس هناك فرق بين النوعين من ناحية الخطورة ويمكن أن يصنف الربو كذلك إلى خفيف ومتوسط وشديد حسب درجة شدته.

ما هي مهيجات الربو؟

كثيرة جدا و قد تختلف من شخص لآخر و تنقسم إلى قسمين محسسات و مهيجات، فالمحسسات مواد بروتينية تتفاعل داخل الجسم و تؤدي إلى حدوث أعراض الحساسية بإطلاق مواد كيميائية مختلفة تسبب الالتهاب التحسسي للشعب الهوائية و منها حبوب اللقاح و صوف الحيوانات و عثة غبار المنزل،



حساسية الصدر

الربو

هل التدخين يسبب مرض الربو أو يؤثر على مريض الربو؟



التدخين مثله مثل التعرض لعوادم السيارات ودخان المصانع وحتى البخور فكلها من مهيجات الجهاز التنفسي وقد تحدث أزمات ربوية حادة. ومن الظواهر الهامة ما لاحظها الأطباء أن نسبة حدوث الربو لدى الأطفال تزداد إذا كان أحد الوالدين مدخناً وترتفع النسبة إلى الضعف في حالة ما كان الأب والأم كلاهما يدخنان.

هناك اعتقاد بأن سجاد الموكيت يسبب الحساسية والربو مما اضطر الكثير إلى تغييره إلى بلاط السيراميك فما مدى صحة ذلك؟

من المؤكد أن السجاد والموكيت لهما مزايا مفيدة تتعلق بالراحة والهدوء والوقاية عند التعرض للسقوط والدفء في فصل الشتاء لكنها تحتاج إلى عناية فائقة وذلك بالتنظيف اليومي للغبار والغسيل الأسبوعي للتخلص من العوالق وعتة غبار المنزل ، وفي حالة عدم التمكن من الالتزام بذلك ينصح باختيار بديل للموكيت مثل السيراميك أو الرخام أو الفينيل.

ما هي آخر الاكتشافات والأدوية لعلاج الربو؟

توفر علاج جديد يسمى (زولير) لم يسجل في المملكة حتى الآن ويعطى تحت الجلد لفترات متباعدة من أسبوع إلى شهر حسب درجة الحالة الربوية وهو فعال خاصة لمن لديه تحسس حاد وارتفاع في نسبة مضادات الحساسية في الدم.



Address:

P. O. Box 106911,
Riyadh 11676, Saudi Arabia

Telephone #:

+966-1-4679066 | +966-1-2488966

Fax #:

+966-1-4679496 | +966-1-2487431

E-mail:

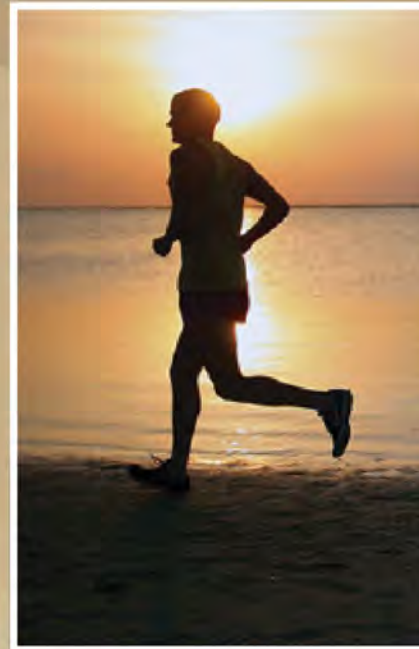
saudithoracicsociety@yahoo.com

لماذا تكثر نوبات الربو عند النساء الحوامل؟ وما

مدى تأثير أدوية الربو على الجنين؟

أوضحت دراسات علمية عديدة أن مريضات الربو عندما يحملن فإن ثلثهن تتحسن لديه الحالة و الثلث تستقر و الثلث الآخر تزداد و ذلك بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث في الجسم أثناء الحمل و زيادة حجم البطن مما يؤثر على سهولة التنفس و حركة الحجاب الحاجز كما أن الكثير من الحوامل يعتمد من تلقاء أنفسهن بإيقاف علاج الربو خوفاً على الجنين مع أن جميع أدوية الربو و خاصة التي تعطى عن طريق الإستنشاق لا تؤثر على الجنين بل أن ترك هذه الأدوية قد يسبب أزمة ربوية ونقصاً حاداً في الأكسجين مما يضر بالجنين .

ما علاقة الربو بممارسة الرياضة؟



الرياضة لا تسبب الربو كما يعتقد الكثير مما حدا ببعض الآباء إلى منع أطفالهم من الرياضة ولعب الكرة وهذا خطأ قد ينعكس سلباً على الطفل حيث أن الربو لا يمنع أن يعيش المصاب به عيشة طبيعية إذا أخذ العلاج الصحيح نعم هناك بعض الأشخاص قد يتأثرون بالرياضة ، وقد تحدث لديهم أزمات ربوية خاصة إذا لم تكن حالتهم مستقره؛ حيث ينصح مريض الربو بعدم

التخلي عن ممارسة الرياضة إلا في الحالات الحادة. وعموماً هناك بعض الإحتياطات المفيدة ، منها مايلي :

١. تفادي ممارسة الرياضة في الأوقات التي تكون فيها أعراض الربو نشطة.
٢. تحسين اللياقة الجسمية بممارسة الرياضة بشكل منتظم وتدرجي.
٣. ممارسة الرياضة في مناخ مناسب تكون درجة حرارته معتدلة وتفاذي ممارسة الرياضة في مناخ بارد وجاف.
٤. وضع قطعة قماش أو كمام على الفم والأنف أثناء ممارسة الرياضة عند وجود الغبار والأتربة.
٥. السيطرة على أعراض الربو بأخذ الأدوية الموصوفة بانتظام حيث إنه من المؤكد علمياً إن أعراض الربو تقل أو تختفي كلياً أثناء ممارسة الرياضة لدى المرضى الذين يتناولون أدويتهم بانتظام ويكون الربو تحت سيطرة تامة.

هل هناك علاجات تغني عن استخدام الأدوية العشبية التي يكثر انتشارها؟ وما هي أضرار تلك الأعشاب على مريض الربو؟

مع توفر الأدوية الحديثة الفعالة و التي تعرف جرعتها و مدى تأثيرها و أعراضها الجانبية بالتفصيل فلا أنصح باللجوء إلى علاجات عشبية غير مقننة و قد تكون مغشوشة أو ضارة أو غير مفيدة وأقل ما فيها أنها قد تصرف المريض عن استعمال أدويته مما يسبب انتكاسة لحالته.

هل هناك علاج لمرض الربو؟

ليس للربو علاج قاطع و نهائي مثله في ذلك مثل مرض السكر و ذلك نظراً لوجود العاملين المهمين في تكوينه و هما الإستعداد الخلقى و المحسسات الخارجية. ولكن بمحاولة تجنب المحسسات البيئية و استعمال الأدوية الفعالة يمكن للمصاب أن يعيش حياة طبيعية هادئة بدون أزمات ربوية أو أعراض مزعجة.

ما هو أفضل علاج للربو وكيف يستعمل؟



يتركز علاج الربو عموماً على نوعين من الدواء:

١- موسعات الشعب الهوائية مثل الفينتولين. وهذا العلاج سريع المفعول ولكنه يعتبر مسكناً فقط حيث أن الحالة قد تعود بمجرد انتهاء مفعوله. ويستعمل هذا الدواء عند اللزوم لتخفيف النوبات الربوية وضيق التنفس. ولكن لا بد أن يصاحبه مضادات التحسس، حتى لا يعتاد المريض على أخذه منفرداً ويضطر لزيادة الجرعة لاحقاً.

٢- معالج الإلتهاب التحسسي ويحتوي على الكورتزون . وهذه العلاج يتطلب المواظبة عليه بصفة منتظمة ومستمرة حسب الإرشادات الطبية كما يستعمل كدواء وقائي بمعنى الاستمرار بأخذه حتى ولو لم يكن هناك أي أعراض وذلك لمنع حدوث التحسس والأزمات الربوية.