

## ما هو مرض الربو؟



الربو عبارة عن مرض يؤثر على رئتيك. وهو أحد أكثر الأمراض طويلة المدى شيوعاً لدى الأطفال. كما يصاب به البالغون كذلك. يؤدي الربو إلى الصفير أثناء النوم وقصر النفس وضيق الصدر والسعال ليلاً أو في الصباح الباكر. إذا كنت مصاباً بالربو، فالمرض متواجد لديك طوال الوقت. لكنك تصاب بأزمات الربو فقط عند استثارة رئتيك.

إننا لا نعلم كل الأشياء التي يمكن أن تتسبب في مرض الربو. ولكننا نعلم أن العوامل الجينية والبيئية والمهنية لها صلة بالإصابة بمرض الربو. إننا ندرك أنه إذا كان أحد أفراد أسرتك المباشرة مصاباً بالربو، فمن الأرجح أن تصاب به. "التأهب للأرجية"، وهو الميل الوراثي للإصابة بمرض أرجي، له دور كبير في الإصابة بمرض الربو الأرجي. إلا أنه ليس كل حالات مرض الربو من النوع الأرجي. التعرض إلى أشياء في البيئة مثل العفن أو الرطوبة، وبعض المواد المثيرة للحساسية مثل عث

الغبار والتدخين السلبي له صلة بالإصابة بالربو. كما أن تلوث الهواء وعدوى الرئة الفيروسية قد يتسببان في الربو. الربو المهني يحدث عندما يتعرض شخص لم يُصَب من قبل بالربو إلى الإصابة به بسبب تعرضه لشيء ما في العمل. وهذا يمكن أن يحدث إذا أصبت بحساسية تجاه شيء ما في العمل مثل العفن أو إذا كنت تتعرض لمهيجات مثل غبار الخشب أو المواد الكيميائية في العمل مراراً وتكراراً بمستويات أقل أو إليها كلها مرة واحدة بمستويات أعلى.

### كيف يمكنك التأكد مما إذا كنت مصاباً بالربو؟

قد يكون من العسير معرفة ما إذا كان شخص ما مصاباً بالربو. وعلى الأخص بالنسبة للأطفال دون سن الخامسة. لاكتشاف الإصابة بالربو من عدمها، يمكنك الاستعانة بإجراء فحص طبي لمدى كفاءة رئتيك وما إذا كنت مصاباً بأي أنواع من الحساسية.

أثناء الفحص الطبي سيسألك الطبيب إذا كنت تسعل كثيراً، ولا سيما ليلاً. وما إذا كانت مشكلات التنفس التي تعاني منها تزداد حدة عقب ممارسة أي نشاط بدني أو في أوقات معينة من العام. كما سيسألك الطبيب حول ضيق الصدر والصفير أثناء التنفس وحالات الإصابة بالبرد لمدة تزيد عن عشرة أيام. كذلك سيسأل عما إذا كان هناك أي شخص في عائلتك أصيب أو مصاب بالربو أو الحساسية أو أي مشكلات تنفس أخرى. كما سي طرح عليك عدة أسئلة حول منزلك. سيسألك الطبيب إذا كنت اضطررت للغياب عن المدرسة أو العمل وعن أي مشكلات تواجهها أثناء ممارسة أعمال بعينها.

كما سيجري الطبيب اختبار تنفس. يسمى قياس التنفس، للوقوف على مدى كفاءة عمل رئتيك. سيستخدم الطبيب كمبيوتر مزود بجزء يدخل في الفم لاختبار مقدار الهواء الذي يمكنك إخراجه عقب استنشاق نفس عميق جداً. يمكن لاختبار قياس التنفس قياس تدفق الهواء قبل وبعد استخدام علاج الربو.

### ما هي أزمة الربو؟

قد تتضمن أزمة الربو السعال وضيق الصدر والصفير أثناء التنفس وصعوبة التنفس. تحدث الأزمة في الممرات الهوائية داخل جسدك. وهي الممرات التي تحمل الهواء إلى رئتيك. بينما يتنقل الهواء عبر رئتيك. تصبح الممرات الهوائية أصغر حجمًا. مثلما تكون أفرع الشجرة أصغر من جذعها. أثناء أزمة الربو. تتورم جوانب الممرات الهوائية داخل رئتيك وتنكمش الممرات الهوائية. تدخل وتخرج كمية هواء أقل من وإلى رئتيك ويتجلط المخاط الذي ينتجه جسمك ويزيد من انسداد الممرات الهوائية.

يمكنك السيطرة على الربو من خلال معرفة العلامات التحذيرية للأزمة والابتعاد عن الأشياء التي تسببها واتباع نصائح طبيبك. حينما تسيطر على الأزمة:

- لن تعاني من أعراض مثل الصفير أو السعال.
- ستحظى بنوم أفضل.
- لن تضطر إلى الغياب عن المدرسة أو العمل.
- سيمكنك المشاركة في جميع الأنشطة البدنية، و
- لن تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى.

## ما الذي يسبب أزمة الربو؟

يمكن أن تصاب بأزمة الربو حينما تتعرض إلى "مسببات الربو". قد تختلف تلك المسببات بدرجة كبيرة عن المسببات لدى شخص آخر. تعرف على مسببات الأزمة لديك واعمل على تجنبها. احترس من التعرض لأزمة حينما تعجز عن تجنب المسببات. تتضمن المسببات الأكثر شيوعاً ما يلي:

### دخان التبغ

يعد دخان التبغ شيئاً غير صحي للجميع، وعلى الأخص مرضى الربو. إذا كنت مصاباً بالربو وتدخن، عليك الإقلاع عن التدخين. "التدخين الثانوي" هو الدخان الصادر عن شخص مدخن ويتنفسه شخص آخر. يمكن أن يسبب التدخين الثانوي أزمة ربو. إذا كنت مصاباً بالربو، يجب ألا يدخن الناس على مقربة منك مطلقاً. سواء في منزلك أو سيارتك أو أينما تقضي أوقاتاً طويلة.

### سوس الغبار

سوس الغبار عبارة عن حشرات دقيقة تتواجد في جميع المنازل تقريباً. إذا كنت مصاباً بالربو، يمكن أن يسبب سوس الغبار إصابتك بأزمة ربو. لتجنب الأزمات، استخدم أغطية المراتب والوسادات لإيجاد حاجز بينك وبين سوس الغبار. لا تستخدم الوسادات أو اللحف أو الأغطية المحشوة من أسفل. قم بإزالة الألعاب المحشوة والأشياء المتراكمة من غرفتك. اغسل الشراشف على أعلى درجة حرارة متوافرة.

### تلوث الهواء الخارجي

يمكن أن يسبب تلوث الهواء الخارجي أزمة ربو. ينتج هذا التلوث عن المصانع والسيارات ومصادر أخرى مختلفة. انتبه إلى توقعات جودة الهواء على الراديو والتلفزيون والإنترنت وتفقد الصحيفة اليومية للتخطيط لأنشطتك حينما ينخفض مستوى تلوث الهواء.

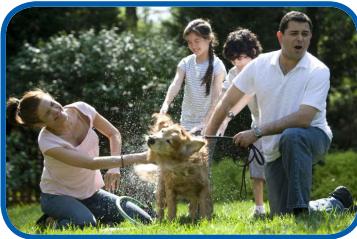
### مستأرج الصراصير

يمكن أن تسبب الصراصير ومخلفاتها أزمة ربو. تخلص من الصراصير الموجودة في منزلك عن طريق إزالة أي مصادر للمياه والطعام بقدر الإمكان. عادة ما تتواجد الصراصير حينما يتم تناول الطعام وتترك بقايا الطعام في المكان. عليك كنس أو مسح المناطق التي قد تجذب الصراصير كل يومين أو ثلاثة أيام على الأقل. استخدم مصائد الصراصير أو المواد الهلامية المستخدمة لقتلها لتقليل عددها بقدر الإمكان داخل منزلك.

### الحيوانات الأليفة

يمكن أن تسبب الحيوانات الأليفة ذات الفراء في أزمات الربو. إذا كنت تعتقد أن الحيوان الأليف ذو الفراء الموجود في منزلك يسبب لك أزمات الربو، عليك إيجاد منزل آخر له. إذا كنت لا تستطيع أو لا ترغب في البحث عن منزل آخر للحيوان الأليف، فابعد عن غرفة الشخص المريض بالربو.

يجب أن يستحم الحيوان كل أسبوع واحتفظ به بعيداً عنك بقدر الإمكان. الأشخاص المصابون بالربو لا يكون لديهم حساسية من فراء حيواناتهم الأليفة، لذلك لن يساعد قص فراء الحيوان على السيطرة على الربو لديك. إذا كان لديك حيوان أليف بفراء، عليك استخدام المكنسة الكهربائية بكثرة. إذا كان سطح الأرضية خشب، مثل الخشب أو البلاط، عليك تنظيفها بالمسحاة مرة واحدة أسبوعياً.



## العفن



يمكن أن يؤدي التنفس مع وجود عفن إلى الإصابة بأزمة ربو. تخلص من العفن الموجود في منزلك حتى يتسنى لك السيطرة على أزمات الربو. يمكن أن تساعد الرطوبة. كمية الماء في الهواء، على نمو العفن. يساعدك مكيف الهواء أو مزيل الرطوبة في الحفاظ على انخفاض مستوياتها. اجلب أداة صغيرة تسمى مقياس الرطوبة لتفقد مستوى الرطوبة لديك والحفاظ على انخفاضها بقدر الإمكان - بحيث لا تتجاوز 50%. تتغير مستويات الرطوبة على مدار اليوم، لذلك تفقد مستوى الرطوبة أكثر من مرة في اليوم، اصالح تسربات المياه والتي تساعد على نمو العفن خلف الجدران وأسفل الأرضيات.

## الدخان الناتج عن الأخشاب أو الحشائش المحترقة



الدخان الناتج عن حرق الأخشاب أو النباتات الأخرى يتكون من مزيج من الغازات والجزيئات الضارة. استنشاق الكثير من هذا الدخان يمكن أن يسبب أزمة ربو. إن استنطعت، تجنب إحراق الخشب في منزلك. إذا كانت النار تؤدي إلى تقليل جودة الهواء في المنطقة التي تقيم فيها، فانتهبه إلى توقعات جودة الهواء على الراديو والتلفزيون والإنترنت وتفقد الصحيفة اليومية للتخطيط لأنشطتك حينما ينخفض مستوى تلوث الهواء.

## المسببات الأخرى

حالات العدوى المرتبطة بالإنفلونزا والبرد والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) يمكن أن تسبب أزمات. العدوى الجيبية وأنواع الحساسية واستنشاق بعض المواد الكيميائية والجزر الحمضي يمكن كذلك أن تسبب أزمات. إنشعال البخور أو الشموع. أيًا كان نوعها. يمكن أن يشكل مصدرًا لمواد جزئية قادرة على التسبب في أزمات ربو لدى بعض الأشخاص. التمرينات البدنية وبعض العقاقير والطقس السيء مثل العواصف الرعدية أو الرطوبة المرتفعة: التنفس في الطقس البارد والهواء الجاف وبعض أنواع الطعام والإضافات الغذائية يمكن أن تسبب كذلك أزمات الربو. يمكن أن تسبب المشاعر القوية إلى سرعة التنفس، وهو ما يسمى فرط التهوية، وهو ما يؤدي بدوره إلى الإصابة بأزمات الربو.

## كيف يتم علاج الربو؟



سيطر على مرض الربو وتجنب التعرض للأزمات عن طريق تناول العلاج وفقًا لإرشادات الطبيب بدقة تامة وعن طريق الابتعاد عن الأشياء التي قد تسبب الأزمات. لا يتناول جميع مرضى الربو نفس العلاج.

بعض العقاقير يتم استنشاقها بينما يؤخذ البعض الآخر في صورة أقراص. يتوافر نوعان من عقاقير الربو - التخفيف السريع لأعراض المرض والسيطرة طويلة الأمد على المرض. تعمل عقاقير التخفيف السريع لأعراض المرض على السيطرة على أعراض أزمة الربو. إذا كنت تحتاج إلى استخدام عقاقير التخفيف السريع للأعراض، فقم بزيارة طبيبك لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى علاج مختلف. تساعدك عقاقير السيطرة طويلة الأمد على التعرض لنوبات أقل عددًا وحدة. إلا إنها لا تساعدك أثناء أزمة الربو.

يمكن أن تؤدي عقاقير الربو إلى أعراض جانبية، إلا أن أغلبها معتدل وينتهي سريعًا. أسأل طبيبك حول الأعراض الجانبية للعقاقير التي تتناولها.

تذكر - يمكنك السيطرة على مرض الربو لديك، بمساعدة موفر الرعاية الصحية الخاص بك، قم بإعداد خطة السيطرة على الربو. قرر من الذي يجب أن يكون بحوزته نسخة من تلك الخطة وأين عليه الاحتفاظ بها. تناول عقار السيطرة طويلة الأمد حتى وإن لم تكن تعاني من أي أعراض.