



مملكة البحرين.
وزارة الصحة.
قسم التثقيف الصحي.

أسئلة وإجابات حول

الربو

أعداد: د. فاطمة الجردابي
بالتعاون مع قسم التثقيف الصحي

راجعته : د. كاظم الحلواجي
استشاري قسم التثقيف الصحي

1- ما هي الحساسية؟
الحساسية هي رد فعل غير طبيعي لأشياء طبيعية ولا يحدث عند الأصحاء.

2- ما هو الربو؟

الربو هو التهاب مزمن في المسالك الهوائية مصحوبا بزيادة في توتر الشعب الهوائية وتقلصها والتهابها المتكرر مع تهتك في الغشاء المخاطي المبطن للشعب الهوائية، تحدث هذه التغيرات نتيجة للمؤثرات المناعية وغير المناعية التي تجعل المسالك الهوائية تضيق، مما يخفض كمية الهواء الذي يجري فيها ويجعل الشخص يعاني من ضيق في التنفس و/ أو من الصفير.



3- ما هي أنواع الربو؟

أ. ربو شعبي مناعي: يحدث نتيجة للتعرض للأسباب المباشرة للحساسية مثل حشرة الفراش، والفطريات، وحبوب اللقاح والحيوانات وبعض الحشرات المنزلية ... الخ.



ب. ربو شعبي غير مناعي: يحدث نتيجة للتعرض لأسباب غير

مباشرة مثل روائح التدخين والعطور والبخور ... الخ.



4- إلى أي حد يعتبر الربو مرضا شائعا؟

الربو مرض شائع جدا، واحد من كل عشرة أشخاص مصاب بالربو مما يعني أن حوالي 600 مليون شخص في العالم مصابين بمرض الربو.

5- هل الربو وراثي؟ وإذا كانت الإجابة بنعم، فهل يصيب الربو أو الحساسية كل أفراد العائلة أو الأقارب من الدرجة الأولى؟

نعم أن الربو وراثي.

إن الوراثة في الربو والحساسية لا تظهر في كل أفراد العائلة فمثلا إذا كان أحد الوالدين يعاني من نوع من أنواع الحساسية فإن نسبة إصابة كل طفل تتراوح بين 70-90% وإذا كان أحد الأخوة مصابا بالحساسية فإن نسبة الإصابة تصل إلى 32% ولكن عامل الوراثة قد ينتهي في جيل ويظهر في الجيل الذي يليه.

6- هل للمناخ تأثير بالإصابة في الربو؟

يعاني الناس من الربو في جميع أنحاء العالم سواء في الأقطار الحارة أو الباردة، إلا أن التغيرات المناخية تزيد من حدة الربو لدى الكثير من المصابين به.



7- أيهما أفضل الجو الجاف أم الجو الرطب لمريض الربو؟

كل مريض يختلف عن الآخر ولكن يفضل الجو النظيف والرطوبة المعتدلة.

8- ما هي حشرة الفراش؟

هي كائنات مجهرية (حوالي 200 ميكرون) تنمو في الأماكن الرطبة قليلة التهوية والمزدحمة بالأفراد، وفي درجة حرارة متوسطة، حيث تتغذى على بقايا قشور جلد الإنسان وعلى حويصلات الفطريات الجوية، ويكثر معدل تواجدها في الفراش المنزلي من مراتب وملاءات وموكيت ... الخ.

وهي تصيب الإنسان بحساسية الجهاز التنفسي مثل حساسية الأنف والصدر وحساسية الجلد كالأكزيما الجلدية.



9- ما هي أكثر الحيوانات تأثرا بالحساسية؟

القطط والخيول تأتي على رأس القائمة، ونود أن ننوه أن تأثير الحيوانات الأليفة قد يدوم حتى بعد تجنب المريض للحيوانات حيث أن البقايا الحيوانية تظل ملتصقة بمحتويات الغرفة لفترة طويلة.

10- هل تؤثر السجائر على حساسية الصدر؟

نعم، حيث أن الدخان يهيج الأغشية المخاطية المبطنة للشعب الهوائية ويؤدي إلى كثرة الإفرازات والتقلصات الشعبية كما يؤدي إلى زيادة تولد المواد المسببة لالتهاب الشعب الهوائية ونواتج التدخين تظل عالقة ببيئة المنزل حتى بعد مغادرة الشخص المدخن للغرفة، لذا يجب الامتناع التام عن التدخين في بيئة المنزل.



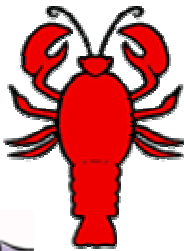
11- هل تنصح بممارسة الرياضة لمريض الربو؟

نعم، ولا يحرم مريضا بالحساسية الصدرية مطلقا من ممارسة الرياضة، ولكن بعد التغطية الكاملة بالعلاج الوقائي. حيث أن الرياضة مهمة في تقوية الجسم وعضلة التنفس وأفضل أنواع الرياضة هي تمارين التنفس والسباحة وتمارين الاسترخاء العضلي والفكري.



12- ما هي الأطعمة الأكثر تسببا في الحساسية؟

كل إنسان تختلف استجابته للأطعمة المختلفة وعامل السن مهم بالنسبة للأطعمة فالحليب هو أهم مسبب للحساسية للأطفال دون السنة الأولى من أعمارهم، يليه البيض والحمضيات وأنواع اللوز خاصة الفول السوداني، يليه السمك وخاصة القشريات منها كالروبيان (الجمبري). وهناك اعتقادا خاطئا ومبالغ فيه في مدى تصور دور الأطعمة كمسبب للحساسية بصورة عامة، ولحساسية الصدر بصفة خاصة، وعليه فلا يجب حرمان المريض من أي طعام إلا بعد التأكد من مدى صلته الوثيقة بظهور الأعراض خاصة عند الأطفال في فترات النمو.



13- هل تتسبب المهنة في حدوث الربو؟

نعم. قد تكون المهنة هي السبب المباشر لأعراض الصدرية للمريض وبعد الابتعاد التام عن بيئة العمل تتحسن الأحوال الصدرية تماما وتختلف شدتها ومظاهرها من مهنة لأخرى. ومن أمثلة ذلك:

- 1- حساسية الخبازين بين عمال الدقيق في المطاحن.
- 2- حساسية القطن بين عمال غيار القطن.
- 3- حساسية الخشب في مجال صناعة الأخشاب.
- 4- حساسية الطباعة.
- 5- حساسية البن في محامص وطحن البن.
- 6- الحساسية من الحظائر الماشية والطيور والمجازر.
- 7- حساسية الحلاقين من الشعر البشري ومن الصباغات.
- 8- الحساسية الكيميائية من الأصباغ والبلاستيك ودهان السيارات.
- 9- الحساسية من حيوانات التجارب في المعامل.
- 10- الحساسية من الغازات الصناعية والمبيدات الحشرية.
- 11- حساسية عند العاملين في صناعة الأدوية من المضادات الحيوية.
- 12- حساسية عند المزارعين من سوس الحبوب.
- 13- حساسية عند عمال اللحام من مادة رايتين القلونية colophony.

14- ما هو تأثير الحمل على حساسية الصدر؟

لوحظ أن 30% من السيدات تتحسن أعراضهن الصدرية أثناء الحمل , وأن 30% تسوء حالتهم الصدرية أثناء الحمل, وأن الباقي 40% لا تتغير حالتهم الصدرية وقد يعزو ذلك إلى التغييرات الهرمونية المصاحبة للحمل أو الحالة النفسية.

15- ما هي أعراض الربو؟

سعال جاف متكرر، صفير في الصدر، ضيق بالتنفس خاصة ليلا، أو بعد المجهود العضلي، أو بعد تناول أدوية الروماتيزم والمسكنات، أو بعض أدوية الضغط أو عند التغييرات المفاجئة للجو، وقد يشتكى المريض من أنواع أخرى من الحساسية مثل حساسية الجلد أو العين أو الأنف.

16- هل هناك علاج لمرض الربو؟

نعم، إن افضل علاج شافي هو معرفة السبب والابتعاد عنه ما أمكن ثم هناك أدوية مختلفة لعلاج الربو.

17- هل يختلف العلاج من شخص لآخر؟

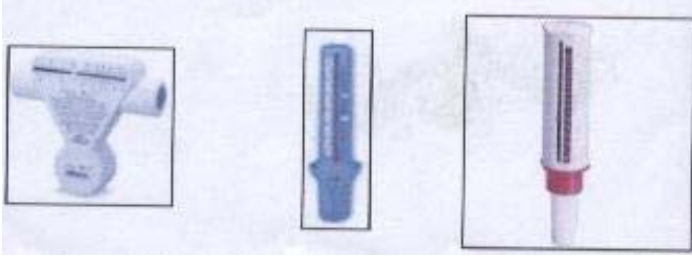
نعم، يختلف العلاج ويعتمد ذلك على شدة الربو أو حساسية الصدر، ويحدد الطبيب شدة الربو من خلال الأعراض النهارية، والليلية، وتأثير الحساسية على النشاط اليومي وعدد مرات استعمال بخاخ الفينترولين وعلى القراءة القصوى لتدفق الهواء وشدة الربو قد تكون متقطعة، خفيفة، متوسطة أو شديدة.

18- ما هو جهاز الدفع الهوائي أو مقياس تدفق الهواء ولماذا يستعمل؟

هو أداة صغيرة تعطي فكرة عن ضيق المسالك الهوائية بقياس السرعة القصوى أو سرعة الذروة التي يطرد بها الهواء وهذه الطريقة هي الأكثر استعمالا من قبل الأطباء وهناك أشكال مختلفة منه ويحتوي الجهاز على



مؤشر يشير إلى الرقم الذي يتم الوصول له بقوة الدفع الهوائي، وتختلف القراءة الطبيعية حسب العمر والجنس وحجم الجسم.



ويساعد في متابعة المرضى المصابين بالربو الذين تتجاوز أعمارهم ست سنوات.

وفي المنزل يتم استعماله من قبل المريض عدة مرات في اليوم، المرة الأولى تكون صباحا وقبل استعمال الدواء

الموسع للشعبات الهوائية، وبعد أخذه بـ 15 دقيقة وكذلك ظهرا ومساءً وتزداد عدد المرات عندما تكون هناك بوادر حدوث أزمة ربو، ويتم تسجيل ذلك كله في جدول مخصص لاطلاع الطبيب عليه.

19- ما هي الطريقة الصحيحة لاستخدام جهاز الدفع الهوائي؟
قم باتباع الخطوات التالية:



1- التأكد من أن المؤشر على موضع البداية في المقياس المدرج.



2- الوقوف مستقيماً مع إمساك الجهاز من الطرف المقابل للمقياس بأطراف أصابع اليد (تأكد من عدم وجود يدك كعائق للمؤشر).
إخراج الهواء من الصدر بعملية زفير



3- أخذ نفس عميق (شهيق) بقدر الإمكان.



4- وضع المقياس في الفم، مع إطباق الشفتين بإحكام على قطعة الفم.



5- نفخ الهواء الذي في الصدر بنفخة واحدة قوية وسريعة، مع عدم تحريك اليد وإبقاء الشفتين مطبقتين على الجهاز (عدم فتح الفم أثناء العملية).

6- قراءة القراءة التي يصل إليها المؤشر الصغير.



تكرار العملية، من الخطوة الأولى، مرتين أخريين، للحصول على ثلاث قراءات وأخذ أعلى قراءة وتسجيلها.

20- ما هو العلاج؟

هناك نوعان من الأدوية: **الأول: واقيا أو حاميا** من أزمات الربو **والآخر: موسعا للقصبات الهوائية.**

وتعمل **موسعات الشعب القصبات الهوائية** على تسهيل دخول وخروج الهواء من الرئتين ببسر وسهولة، وهذه الموسعات توجد على شكل بخاخات، أو أقراص أو وسائل أو محاليل وريدية، ويفضل استخدام البخاخ، نظرا لقلّة جرّعه، ولسرعة استجابة الشعب الهوائية له، وقلّة أثاره الجانبية عن موسعات الشعب الهوائية الأخرى. ومن أمثلة ذلك:



- الفيننتولين
Ventolin
- البريكانييل
Bricanyl
- اتروفنت
Atrovent
- الثيوفيلين
Thyophilin

الأدوية الوقائية

تعمل على منع حدوث تهيج القصبات الهوائية والتقلصات الناتجة عن ذلك ويأخذها المريض حتى ولو كان خاليا من الأعراض المرضية، وذلك لمنع حدوث الأزمات الصدرية في

المستقبل, ويجب عدم التوقف عن استعمالها إلا بعد استشارة الطبيب. وقد أثبتت الدراسات أن عقار الكورتيزون الموضعي هو أكثر الأدوية فعالية وأمانا من الأدوية الوقائية الأخرى.



- من أمثلة ذلك:
- عقار الكروميل صوديوم (انتال)
 - نيدوكروميل
 - عقار الكورتيزون الموضعي بالبخاخات (فلوتيكازن، بكلوميثازون)
 - مضادات الليكوتراتيز



21- ما هي أنواع البخاخات؟

البخاخات عبارة عن أجهزة تساعد على وصول الجرعة الدوائية إلى القصبات الهوائية وهناك العديد منها وأكثر استخداما



أ- البخاخات العادية



ب- البخاخات ذات القرص (ديسك هيلر)



ت- البخاخات ذات الكبسولات (روتا هيلر)



ث- البخاخ التريبيني (ترابوهيلر)

22- ما هي الطريقة الصحيحة لاستخدام البخاخ العادي؟
اتبع الخطوات التالية



1. انزع الغطاء، امسك المنشقة (البخاخة) كما هو موضح هنا.



2. خض المنشقة (البخاخة).



3. تنفس إلى الخارج ببطء.



4. ضع المنشقة (البخاخة) في الفم. أطبق الشفتين بإحكام حول الميسم.



5. تنفس إلى الداخل ببطء. وأضغط على العبوة بإحكام.



6. اترك الهواء داخل الرئة لمدة ثوان ثم تنفس إلى الخارج بصورة طبيعية.



7. تأكد من طريق استخدامك للمنشقة (البخاخة) أمام المرآة. إذا رأيت بخارا "باهتا"، تأكد من الخطوات التالية: 4و5



8. للحصول على أكبر فائدة استخدم المنشقة (البخاخة) باستمرار حسب تعليمات الطبيب.

23- كيف يستطيع الطفل الصغير دون 6 سنوات وكبار السن استخدام البخاخات؟

يستطيع كل شخص من مختلف الأعمار أخذ العلاج بالبخاخات أما الأطفال دون السادسة من

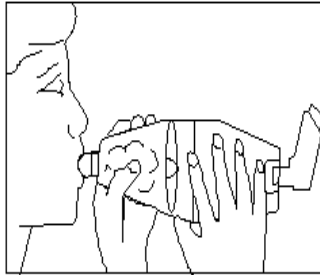
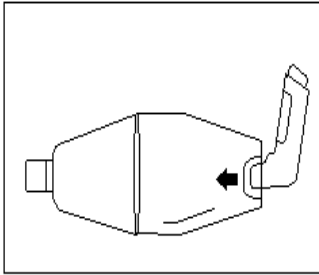
العمر وكبار السن وممن يجدون صعوبة في استخدام البخاخات فإنهم يستطيعون اخذها عن طريق الجهاز الموصل أو الوسيط أو الانبوب وهو يساعد أيضا على وصول الجرعة كاملة وتقلل الآثار الجانبية للدواء.



24- ما هي الطريقة الصحيحة لاستخدام الوسيط أو الجهاز الموصل؟

أ- طريقة للمرضى الذين يستطيعون استعمال الجهاز دون مساعدة

- 1- انزع الغطاء ورج المنشقة ثم أدخلها في طرف الجهاز.
- 2- ضع قطعه الفم في فمك.
- 3- اكبس العلبة مره لاطلاق جرعه من الدواء.
- 4- خذ نفسا عميقا وبطيئا.



- 5- احبس نفسك حوالي 10 ثواني ثم ازفر عبر قطعة الفم.
- 6- تنفس ثانية ولكن دون كبس العلبة.
- 7- أبعد الجهاز عن فمك.
- 8- انتظر حوالي 30 ثانية قبل أخذ جرعة ثانية.

ب- طريقة النفس المتعدد

- 1- اتبع الخطوات 1-3 كما هو مفصل أعلاه.
- 2- استنشق وازفر عشر مرات مع المحافظة على نفس طبيعي الحجم.
- 3- أبعد الجهاز عن فمك.
- 4- يمكن نفخ الجرعة الثانية في الجهاز على الفور.

25- متى يجب استعمال البخاخات الموسعة للشعبات الهوائية؟

من الأفضل عدم استخدامها لفترات طويلة بل تستخدم عند بداية الشعور بضيق في التنفس أو ملاحظة الحاجة لذلك أو عندما يبدأ السعال عند الأطفال أو عند التعرض للعوامل المثيرة أو المهيجة لحدوث أزمة الربو، ويستمر العلاج بهذا النوع من البخاخات لفترة قصيرة لا تتجاوز العدة أيام، ثم التوقف عن أخذها وعادة ما يعاود استخدامها عند عودة المرض أو الأعراض مرة أخرى، أما البخاخات التي تستخدم لفترة طويلة فإنها البخاخات الوقائية.

26- هل تسبب البخاخات التعود أو الإدمان؟

لا، إطلاقاً وإنما حاجة المريض لها هي التي تقتضي تكرار استخدامها وهو مؤشر على ضرورة إضافة أدوية أخرى يقررها الطبيب.

27- هل للبخاخات تأثير ضار على القلب أو الرئتين؟

لا لا يوجد أي تأثير ضار في الجرعات العادية التي يصفها المختص على القلب أو الرئتين.

28- هل هناك مضاعفات أو أعراض جانبية لاستخدام بخاخ الكورتيزون؟

لا يوجد إذا أخذ ضمن الجرعات التي يصفها الطبيب المختص في حدود 400 ميكروغرام ، عند الأطفال ما الأعراض الجانبية لهذه الجرعات البسيطة فهي موضعية ولا تكاد تذكر.

29- ألا يؤثر بخاخ الكورتيوزون في نمو الأطفال؟

لا لا يؤثر إذا وصف في الجرعات العلاجية المناسبة من الطبيب المختص.

30- هل يفضل استخدام جهاز الاستنشاق بالرداذ

بدلاً من البخاخ في المنزل؟

لا ننصح بإعطاء كل الأطفال المصابين بالربو الدواء عن طريق الاستنشاق بالرداذ بل يوصف في حالات معينة فقط ويحدد من قبل الطبيب المختص.

31- كيف يعرف المريض بحساسية الربو أنه لا

يستجيب للعلاج الوقائي؟

يعرف المريض أنه لا يستجيب للعلاج عند الشعور المتكرر بضيق التنفس و/ أو السعال وخاصة في المساء وفي الساعات الأولى من الصباح و/ أو توتر الرقم المتحصل عليه من جهاز قياس الدفع الهوائي مقارنة بالأرقام السابقة لنفس الوقت من اليوم.

32- هل الربو معد؟

لا، مرض الربو غير معد .

33- هل يمكن الشفاء من مرض الربو؟

أكثر من 80% من الأطفال الذين يصابون بالربو قبل سن دخول المدرسة، تزول أعراض الربو لديهم قبل أو عند سن البلوغ، المستقبل دائماً يحمل في طياته الأمل كما أن العلاجات المتطورة أصبحت في متناول مرضى الربو.



34- ماذا أفعل لكي أبعاد نفسي وأطفالي عن العوامل التي تؤدي إلى حدوث أزمة الربو؟

- ✓ تجنب السوائل الباردة جدا
- ✓ الغذاء المتوازن وأخذ قسط كاف من الراحة والنوم.
- ✓ عدم التدخين أو السماح به في البيت بالمعروف أن الدخان مادة كيميائية قوية مهيجة للقصبات الهوائية وقد تتسبب في حدوث نوبات ربوية حادة وقد تعرض الطفل لحدوث التهابات متكررة.
- ✓ ينصح باستخدام تطعيم فيروس الأنفلونزا لبعض مرضى الربو حسب ما يراها الطبيب (الحالات المتوسطة والحادة).
- ✓ عدم تعريض الشخص المصاب بالربو للأتربة والغبار والبخور والدخان ورائحة السجائر والشيشة.
- ✓ إبعاد الشخص قدر المستطاع عن الأماكن المزدحمة والتجمعات الكبيرة
- ✓ عدم التعرض للتغير المفاجئ للجو (من الجو البارد للجو الحار والعكس).
- ✓ وضع غطاء على الأنف والفم عندما يكون الطقس مغبرا في الخارج.
- ✓ عدم التعرض لرائحة المبيدات الحشرية والطلاء (البوية) والمعطرات الجوية.
- ✓ عدم اقتناء الطيور والحيوانات الأليفة في المنزل.
- ✓ عدم استعمال المخدات التي بداخلها ريش.
- ✓ التقليل قدر الإمكان من التعرض لعثة الفراش وذلك بكنس سجاد الغرفة بالمكنسة الكهربائية بانتظام مع مراعاة تهوية الغرفة لمدة ساعتين قبل استعمالها وغسل السجاد وتنظيفه والحرص العام على النظافة العامة لجميع فرش وديكور المنزل وغسل أغطية السرير أسبوعيا بالماء الساخن وتعرضها للشمس وكنس المرتبة يوميا بالمكنسة الكهربائية وفي بعض الحالات تغليف المرتبة والمخدات بأكياس البلاستيك المحكمة الإغلاق.
- ✓ مسح الغبار بقطعة غبار مبللة.
- ✓ عدم تكديس العفش أو الملابس القديمة أو الكتب في غرفة النوم.
- ✓ إذا لوحظ أن الطفل أو الشخص المصاب بالربو تحدث له الأزمة بعد الجري واللعب فإنه يعطى العلاج الموصوف له قبل اللعب بفترة (15 دقيقة).
- ✓ عدم تأنيب الطفل بصورة قاسية سواء في البيت أو في المدرسة.
- ✓ تجنب الإفراط في مشاعر الإثارة والإحباط.
- ✓ عدم تناول الأدوية دون نصيحة الطبيب المختص.
- ✓ لو اشتبه الطبيب ووالدة الطفل بأن هناك بعض أنواع الأطعمة التي تسبب أزمة الربو فيجب أن يتم التأكد من ذلك طبيا وبعدها ينصح بعدم تناول تلك الأطعمة.
- ✓ البعد عن مكسبات الطعم واللون في الأطعمة خاصة المحفوظة منها.
- ✓ زاول رياضتك بعيدا عن الأماكن المكتظة بالسيارات وأدخنة المصانع وغيرها.
- ✓ حاذر من ازدياد نسبة الكلور في حمام السباحة.
- ✓ لا تغلق نوافذ بيتك، وجدد الهواء باستمرار، حيث أن غلق النوافذ يساعد على انتشار حشرة الفراش، والفطريات المنزلية.
- ✓ لا داعي لاستخدام معطرات الجو، أو المطهرات المنزلية.
- ✓ يوضع شفاط في المطبخ، لإخراج عوادم طهي الطعام للخارج.
- ✓ حاذر من تراكم الصراصير والذباب والبعوض وغيرها في المنزل.
- ✓ لا تهمل في علاج حساسية الأنف، أو التهاب الجيوب الأنفية حيث أنها تتسبب في حدوث حساسية الصدر أو مضاعفة الأعراض الصدرية في الشخص المصاب.

المراجع

- 1-James P Kemp, Judith A Kemp. Management of Asthma in Children. American Family Physician April,2001.
- 2-Karen M Gross, Charles D Ponte. New Strategies in the Medical Management of Asthma: American Family Physician July 1998.
- 3-Textbook of Family Practice .Rakel sixth edition 479-486.
- 4-Irish guideline for management of Bronchial asthma.
- 5-www.Zubra.com/awareness/ba-a.htm-12k
- 6-www.shah.com/diseases/rt/asthma/asthma.htm.8k
- 7-الربو (الجمعية الطبية البريطانية) د. جون أيرس.
- 8--سلسلة الحبيب الطبية (أطفالنا والربو) أ. د. عبد الرحمن صالح الفري

